



Cozinhar



Receitas em vídeo Sobremesas

Gelado de Morango-Banana

20 min.

Fácil

Económico

4 doses

Ingredientes

300 g de morangos em pedaços
200 g de banana às rodelas
50 g de açúcar amarelo

Informação nutricional

| | | |
|---------------------|------------|------|
| Energia | 117,1 kcal | 6%* |
| Proteínas | 1,3 g | 3%* |
| Lípidos | 0,5 g | 1%* |
| Hidratos de Carbono | 27,1 g | 10%* |

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

- 1 Triture todos os ingredientes até obter uma mistura homogénea. Leve à máquina de gelados, ou, em alternativa, coloque no congelador e vá batendo com a batedeira várias vezes durante a solidificação.
- 2 Quantas mais vezes for batido, mais cremoso ficará. Guarde o gelado numa caixa e conserve no congelador.