

Sobremesas Gelados

Popsicles de Nestum Arroz e Banana

10 min. Fácil Económico 8 doses

Ingredientes

1 chávena de NESTUM ARROZ ZERO
1 iogurte natural LONGA VIDA
1 chávena de leite
1 c. de sopa de mel
1/2 c. de chá de canela
2 bananas pequenas

Informação nutricional

Energia	67,2 kcal	3%*
Proteínas	1,6 g	3%*
Lípidos	0,7 g	1%*
Hidratos de Carbono	13,6 g	5%*

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

Preparação

1. Numa taça coloque o iogurte, o leite, o NESTUM ARROZ ZERO, uma banana, o mel e a canela e triture com uma varinha até que fique um creme homogéneo.
2. Coloque a mistura do NESTUM ARROZ ZERO em formas de gelados e acrescente uma banana cortada em rodelas finas. Bata com cuidado as formas na bancada para ajudar a mistura a assentar.
3. Coloque um pau de gelado em cada um dos moldes e leve ao congelador cerca de 6 a 8 horas.
4. Se tiver dificuldade ao desenformar coloque as formas sob água morna corrente uns segundos.