



Sobremesas Gelados

Gelado de Banana e Matcha com Leite Condensado

🕒 5 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍽️ 4 doses

Ingredientes

- 100 g de leite condensado NESTLÉ
- 2 colheres de chá de matcha
- 250 g de banana (sem pele)

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 143,2 kcal | 7%* |
| Proteínas | 3,0 g | 6%* |
| Lípidos | 2,5 g | 4%* |
| Hidratos de Carbono | 27,5 g | 11%* |

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

Preparação

- 1 Corte as bananas em fatias finas e coloque-as num tabuleiro de congelação coberto com película aderente. Congele.
- 2 Coloque o leite condensado, a banana congelada e as duas colheres de chá de matcha num liquidificador ou processador de alimentos e bata.
- 3 Prove e, caso necessário, adicione mais matcha ou leite condensado, a gosto.
- 4 Acabado de preparar, o gelado tem uma textura cremosa que é perfeita para consumo imediato.
- 5 Se sobrar alguma coisa e levar ao congelador, quando quiser consumir novamente retire o gelado do congelador cerca de 10 minutos antes de servir.