

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.