



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

<b>Energia</b>	143,2 kcal	7%*
<b>Proteínas</b>	3,0 g	6%*
<b>Lípidos</b>	2,5 g	4%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.