



Creme de abacate, banana e nozes

Ingredientes (para 2 pessoas)

90 g de abacate no ponto

60 g de banana madura

80 mL de leite (com ou sem lactose, conforme a tolerância)

30 g de queijo fresco, requeijão ou queijo cremoso (com ou sem lactose, conforme a tolerância)

20 g de nozes sem casca

20 g de mel (opcional)

Preparo

1. Colocar as nozes, o mel e o leite em um recipiente alto. Bater até obter uma textura fina.
2. Descascar a banana e o abacate e adicioná-los à mistura. Bater todos os ingredientes até formar um creme bem fino.
3. Acrescentar mais leite, caso deseje uma textura menos espessa.
4. Servir com uma colherada de queijo por cima.

Recomendações

O leite comum pode ser substituído por leite vegetal.
Podem-se adicionar algumas gotas de suco de limão ou diminuir a quantidade de mel.