



Sorvete rápido de banana e maçã (com baixo teor de gordura)

Ingredientes (para 2 porções)

250 g de maçã cozida (ou pera cozida) e banana madura combinadas

1 iogurte natural desnatado (com ou sem lactose, conforme a tolerância)

Preparo

1. Descascar, cortar em pedaços e tirar as sementes da maçã e/ou pera.
2. Cozinhar a maçã e/ou pera no micro-ondas. Esfriar.
3. Descascar e cortar a banana.
4. Acomodar toda a fruta, espalhada, em um recipiente largo no congelador.
5. Depois de congelada, retirar a fruta do congelador e colocar em um recipiente apropriado para ser batida. Esperar alguns minutos até que não esteja tão congelada e adicionar o iogurte.
6. Bater com um mixer ou liquidificador, com batidas rápidas e curtas. Se a mistura for batida de forma contínua, sem parar, pode ocorrer aquecimento e desandar. O resultado deve ser um creme gelado.
7. Colocar o sorvete finalizado em uma taça e servir em seguida.

Recomendações

É importante consumi-lo de imediato, assim que acabar de fazer o sorvete. Caso não seja possível, levá-lo ao congelador por no máximo uma hora.