

Sorvete cremoso de abacate

Tempo de Pré-Preparo	2h 7 min	Rendimento	4 porções (127 g cada)
Tempo de Preparo	7 min		

Lista de ingredientes	Medida Caseira	Peso bruto
Abacate	1 unidade média	397,5 g
Banana branca	4 unidades pequenas	285 g
Limão (suco)	1/2 unidade	15 ml
Canela em pó (sem açúcar)	A gosto	-
Amendoim torrado picado	A gosto	-

Lista de Utensílios e Equipamentos

Faca de legumes	Congelador/freezer
Placa de corte	Liquidificador
Saco/pote plástico (congelador)	

Modo de Preparo

- 1º) Lavar, descascar e picar o abacate e a banana.
- 2º) Colocar em um saco ou pote plástico e levar para o congelador por 2 horas.
- 3º) Retirar as frutas do congelador, acrescentar o suco de limão e bater no liquidificador, aos poucos, até ficar cremoso (homogêneo).
- 4º) Servir gelado. Decorar com canela em pó e amendoim (torrado e triturado).

Dicas – Você pode substituir o abacate ou acrescentar outras frutas, sempre dando preferência para as da estação atual e de baixo índice glicêmico. Você pode acrescentar um pouco de água ou água de coco para facilitar no momento de liquidificar.

