

GELADO DE ABACATE FIT



CONFEÇÃO

1. Na noite anterior, cortar a banana e o abacate em bocados bem pequenos e congelá-los num saco de plástico.
2. No dia seguinte separar os ingredientes congelados (basta bater com o saco dos congelados na mesa da cozinha).
3. De seguida, colocar todos os ingredientes na taça com a lâmina trituradora e pulsar até estarem reduzidos e transformados em gelado - parar, de vez em quando, para limpar com uma espátula a mistura que se vai agarrando às laterais.
4. É só servir!

INGREDIENTES

- 1 ABACATE MADURO
- 2 BANANAS MÉDIAS MADURAS
- 2 COLHERES DE SOPA DE QUEIJO QUARK OU DE IOGURTE GREGO LIGEIRO