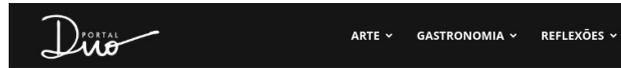


Título: Aprenda a fazer picolé de banana, morango e chia sem glúten nem lactose
Veículo: Portal Duo
Cidade: Nacional

Página: web
Cm2: 1055

Mídia: Web
Data: 10/02/2018
Jornalista: Redação



Início > Gastronomia > Aprenda a fazer picolé de banana, morango e chia sem glúten nem...

Gastronomia Recetas

Aprenda a fazer picolé de banana, morango e chia sem glúten nem lactose

Por Fábio Luporini - 10 de fevereiro de 2018



Está calor? Que tal tomar um sorvete delicioso de banana, morango e chia? Além de refrescante, é saudável, porque não tem glúten nem lactose e ainda está recheada de vitaminas das frutas. A receita é uma parceria da marca **SupraSoy**, alimentos em pó à base de proteína isolada de soja, e do blog Fru-Fruta, de culinária saudável. E que o Portal Duo reproduz aqui. Veja o passo a passo.



Picolé é refrescante e saudável! (Foto: Divulgação)

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de água
- ½ xícara (chá) de leite em pó sem lactose sabor banana
- 3 unidades de bananas maduras
- ½ xícara (chá) de morangos
- 2 colheres (sopa) de chia

Modo de preparo:

Em um liquidificador, adicione a água, a ½ xícara (chá) de leite em pó sem lactose sabor banana e as três bananas. Bata até obter uma textura homogênea. Adicione a chia e pulse algumas vezes para misturar. Fatie os morangos e coloque dentro da forma de picolé. Despeje o creme dentro das forminhas, dê umas batidinhas para retirar o ar, coloque os palitos e leve ao freezer por três horas ou até congelar. A porção rende até 14 picolés e demora apenas 15 minutinhos para fazer. Depois, é só congelar e esperar para devorar!

Assista à receita:



Compartilhe:

