

**Título:** Receita: Picolé de frutas e chia sem glúten

**Veículo:** Ludovica

**Cidade:** Goiânia

**Página:** web

**Cm2:** 1071

**Mídia:** Web

**Data:** 07/02/2018

**Jornalista:** Redação

JC classif O POPULAR CLUBE O POPULAR JORNAL DAQUI JORNAL DO TOCANTINS

LDVCA Ludovica



CAPA BELEZA LAZER COMPORTAMENTO MODA CASA NOIVAS ACONTECE BLOGS INFOME

## RECEITA: PICOLÉ DE FRUTAS E CHIA SEM GLÚTEN

07/02/2018 11:00

Divulgação / [SupraSoy](#) / Blog FruFruta

Redação  
Ludovica



Com a movimentação do Carnaval é comum dar aquela vontade de tomar sorvete, não é mesmo? Mas para quem não quer abusar das calorias ou está seguindo uma dieta com restrições alimentares, uma das opções é o picolé sem glúten e sem lactose.

Que tal aprender a fazer uma receita que oferece as vitaminas das frutas? A [SupraSoy](#) e o Blog FruFruta indicam o preparo de um picolé de banana, morango e chia. A receita é sem glúten e sem lactose. Confira:

### Ingredientes

2 xícaras (chá) de água;  
 ½ xícara (chá) proteína isolada de soja 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) proteína isolada de soja sem lactose sabor banana e as 3 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 3 horas no freezer ou até congelar. Desenforme e devore!

### Navegue pelo assunto

[receita](#) [picolé](#) [sem lactose](#) [sem glúten](#) [chia](#) [morango](#) [banana](#)