

**Título:** Picolé de banana, morango e chia sem glúten e sem lactose  
**Veículo:** Gazeta do Povo  
**Cidade:** Curitiba

**Página:** web  
**Cm2:** 938

**Mídia:** Web  
**Data:** 09/02/2018  
**Jornalista:** Redação

GAZETA DO POVO |   

**bomgourmet** 



Home / Receitas & Pratos / *Picolé de banana, morango e chia sem glúten e sem lactose*

## Receitas

Fale conosco  Comunicar erros 

Compartilhe

**F** preparo | fácil

### Picolé de banana, morango e chia sem glúten e sem lactose

por **SupraSoy** em parceria com o Blog Fru-Fruta

**Tempo de preparo:** 15 minutos de motangem + 3 horas no freezer **Ocasião:** Almoço em família



 **TEMPO DE PREPARO**  
15 minutos de motangem + 3 horas no freezer

#### **Ingredientes**

- 2 xícaras de chá de água
- 1/2 xícara de chá de leite em pó sabor banana (sugestão: **SupraSoy** Sem Lactose Sabor Banana)
- 3 unidades de banana maduras
- 1/2 xícara de chá de morango
- 2 colheres de sopa de chia

#### **Modo de preparo**

Em um liquidificador, adicione a água, a 1/2 xícara (chá) de leite em pó 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. Rende 14 picolés.