

SORVETE PROTEICO FIT

INGREDIENTES

2 claras em neve

1 colher (sopa) de aveia em flocos

1 scoop de whey (opcional)

2 castanhas-do-pará picadas (opcional)

açúcar (ou mel ou adoçante) a gosto (opcional)

50 g de banana (ou outra fruta)

MODO DE PREPARO

Amasse bem ou bata no processador/liquidificador as bananas.

Adicione a aveia e o whey e misture.

Incorpore as claras em neve à massa de banana com uma colher até homogenizar (delicadamente para não perder todo ar da clara em neve).

Adicione a massa e a castanha-do-pará ao recipiente e leve ao freezer por 12 horas.

Coloque as castanhas nos copinhos caso queira manter a mesma quantidade de castanha por unidade de sorvete.

É importante frisar que quanto mais água a fruta tiver, mais cristais de gelo terá no sorvete; para evitar isso, pegue 1/3 de maçã (ou outra fruta), pique, bata no liquidificador, leve ao fogo em uma frigideira em fogo baixo e reduza (desidrate) a fruta.

Depois, deixe esfriar e use na receita de sorvete, pois assim mantem o sabor da fruta sem criar cristais de gelo no sorvete.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/25217-sorvete-proteico-fit.html>