

# SORVETE DE BANANA NATURAL LIGHT

## INGREDIENTES

2 bananas

150 ml iogurte desnatado

adoçante, ou mel... a gosto

1 bolacha Nesfit leite e Mel com fibras (para enfeitar)

## MODO DE PREPARO

Sabe aquelas bananas que já estão escurecendo? Coloque-as de um dia para o outro para congelar com casca e tudo!

Estando as bananas congeladas, descasque-as coloque no processador ou liquidificador com iogurte e o adoçante (ou mel) e bata até virar um creme.

Colocar no congelador por mais 10 horas.

Para decorar colocar rodelas de banana, a bolacha e se quiser um pouquinho de mel.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/42768-sorvete-de-banana-natural-light.html>