



*Receitinhas*

# SORVETE DE ABACATE E MEL

## INGREDIENTES:

- 1 xícara de castanha de caju crua (deixe mergulhada na água por 4 horas)
- 1 xícara de leite de coco fresco
- 2 colheres de mel
- 8 gotas de adoçante stevia
- 4 colheres (chá) de chá verde em pó (matchá) orgânico
- 1 unidade de limão espremido
- 2 colheres (chá) de gengibre em pó
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1 unidade de abacate grande bem maduro (ou, de preferência, 4 avocados pequenos bem maduros)
- 1/2 unidade de banana bem madura

## MODO DE PREPARO:

Escorra a água das castanhas e bata no liquidificador com o leite de coco. Acrescente o mel, o adoçante, o limão, o matchá, o gengibre e o sal. Bata mais um pouco. Por fim, bata a banana e o abacate (ou avocado) até obter um creme homogêneo. Leve ao freezer por pelo menos 2 horas. Sirva com nibs de cacau ou gotas de chocolate amargo.



