VANESSA MIGRAY

NUTRICIONISTA CLÍNICA E FUNCIONAL

Receitinhas

SORVETE DE BANANA E CREME DE AMENDOIM

INGREDIENTES:

-1 banana congelada
-1 col sopa de creme de amendoim
-1 col café de semente de abóbora
-1 col café de semente de girassol
-1 col de café de gergelim
-2 col de castanha de caju
-½ colher de café de canela

MODO DE PREPARO:

Após quatro horas no congelador, retire a banana e reserve enquanto prepara a farofa. Para fazer a farofa você deve bater rapidamente os ingredientes no processador ou liquidificador, que precisa estar bem seco. Bata até ficar uma farofa. Por último adicione a canela. Já para o sorvete é só bater a banana e o creme de amendoim com mixer, liquidificador ou processador, até ficar cremoso. Consuma imediatamente com a farofa funcional por cima.

É fonte de proteínas, vitaminas do complexo B (especialmente a biotina e o ácido pantotênico – importantes para unhas e cabelos), zinco, cálcio, vitamina E, gorduras boas, nutrientes essenciais para a saúde, força e beleza de unhas, cabelos e pele

VANESSA MIGRAY

NUTRICIONISTA CLÍNICA E FUNCIONAL

www.vanessamigray.com.br
vanessamigraynutricionista
nutricionista@vanessamigray.com.br