



Sobremesas

Gelados

Popsicles de Nestum Arroz e Banana

🕒 10 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍽️ 8 doses

Ingredientes

- 1 chávena de NESTUM ARROZ ZERO
- 1 iogurte natural LONGA VIDA
- 1 chávena de leite
- 1 c. de sopa de mel
- 1/2 c. de chá de canela
- 2 bananas pequenas

Informação nutricional

Energia	67,2 kcal	3%*
Proteínas	1,6 g	3%*
Lípidos	0,7 g	1%*
Hidratos de Carbono	13,6 g	5%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

- 1 Numa taça coloque o iogurte, o leite, o NESTUM ARROZ ZERO, uma banana, o mel e a canela e triture com uma varinha até que fique um creme homogéneo.
- 2 Coloque a mistura do NESTUM ARROZ ZERO em formas de gelados e acrescente uma banana cortada em rodelas finas. Bata com cuidado as formas na bancada para ajudar a mistura a assentar.
- 3 Coloque um pau de gelado em cada um dos moldes e leve ao congelador cerca de 6 a 8 horas.
- 4 Se tiver dificuldade ao desenformar coloque as formas sob água morna corrente uns segundos.