

Gelatina de banana

Ingredientes:

- 3 bananas
- 1 l leite de soja com sabor a baunilha
- 1 limão (sumo)
- 6 colheres de sopa de frutose
- 1 colher de sopa de alga ágar-ágar
- 1 colher de sopa de amido de milho

Preparação:

Levar ao lume o leite, a frutose, o amido de milho e a alga ágar-ágar e deixar ferver por 5 minutos. Deixar arrefecer um pouco, enquanto isso triturar as bananas com o sumo do limão e juntar ao preparado anterior. Passar por água uma forma para pudim, escorrer a água e verter a gelatina. Levar ao frio para solidificar.

A **Banana** também é rica em fibras dietéticas e contém uma pequena quantidade de gordura e de proteína. Além das vitaminas e minerais, como a Vitaminas A, C e B, Ferro, Magnésio, Potássio, Manganês, Zinco e Fluoreto, a banana é uma fonte importante de Potássio, que é conhecido por reduzir a pressão arterial. Isso ajuda a contrabalançar os efeitos do sódio no corpo.



Brahma Kumaris em Beja:

Praceta Mestre António de Sousa nº 2 1º Dtº. 7800-026 Beja

Tlm: 927143295 / 968760876

Email: beja@pt.brahmakumaris.org

