

Банановое мороженое без сахара и с/зама



На 100 грамм:
Калорийность: **89 ккал.**
Белки: **1,5 г.**
Жиры: **0,1 г.**
Углеводы: **21,8 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/bananovoe-morozhenoe-bez-sahara-i-s-zama/>

Это мороженое замечательно тем, что состоит всего лишь из одного ингредиента! Из банана. Так что даже те, кто следит за своим весом и считает калории, может смело позволить себе это полезное освежающее лакомство. Ведь в нем нет ни жиров, ни сахара!

Ингредиенты:

- бананы

Приготовление:

Бананы очистить, нарезать на кружочки, положить в пакет и убрать в морозилку. Замороженные бананы измельчить в блендере. И всё! Мороженое готово! Подавать его нужно немедленно, оно очень быстро тает.

Можно поэкспериментировать и добавить в мороженое какао, а сверху посыпать измельченными орешками.

Бананы лучше брать очень спелые.