

FRUTA DO MÊS

Morango

MAIO

	S	T	Q	Q	S	S	D
18					F	2	3
19	4	5	6	7	8	9	10
20	11	12	13	14	15	16	17
21	18	19	20	21	22	23	24
22	25	26	27	28	29	30	31

Chef AdRA recomenda:

Gelado de morango



Tempo de preparo

25 MIN

Dificuldade

MÉDIA

Ingredientes (8 porções):

100 g de morangos frescos

600 g de morangos congelados

3 colheres de sopa de xarope de agave

125g de iogurte Grego natural ligeiro

1 colher de sopa de sumo de limão

Hortelã q.b.

1. Começa por cortar os morangos em pedaços pequenos e reserva;

2. Numa trituradora, coloca os morangos congelados, o xarope de agave e o iogurte. Tritura até ficar cremoso. Junta o sumo de limão e volta a triturar por alguns segundos;

3. Transfere para um recipiente, alisa com ajuda de uma espátula e acrescenta os morangos em pedaços. Envolva bem e volta a alisar a superfície. Leva ao congelador até solidificar (cerca de 2 horas);

4. Com o auxílio de uma colher, serve bolas de gelado numa taça e decora com folhas de hortelã.

fonte de
vitamina C



rico em
antioxidantes

ação anti-inflamatória