

Gelado Colorido



Gelado Colorido

O açaí é considerado, por muitos, uma iguaria exótica, sendo apreciada em várias regiões do Brasil e do mundo. É delicioso para fazer sucos, geleias, pirão, doces e sorvetes e muito apreciado por renomados chefs, pois é um alimento versátil com um sabor diferente podendo ser utilizado de diversas maneiras na culinária.

É um alimento calórico, mas suas gorduras são benéficas e auxiliam na redução do colesterol ruim (LDL) e melhoram o bom (HDL), prevenindo doenças cardiovasculares como o enfarto do coração. Ajuda a memória, fraqueza física e combate os radicais livres que são moléculas que destroem as células saudáveis do corpo. O açaí é um alimento muito importante para o pessoal do norte do Brasil, especialmente para os ribeirinhos. No Pará, principal produtor, o consumo de açaí em litros, chega a ser o dobro do consumo de leite...incrível, não é?

Adoro a cor do açaí e resolvi fazer um suco geladinho em duas cores, por isso usei o kiwi, que é verde, para ficar ainda mais bonito, nutritivo, refrescante e delicioso! Vale conferir!!

Ingredientes:

*- 1 pacotinho de polpa de açaí para suco ou frozen de açaí com banana

- 1/2 banana
- 1 kiwi
- 1 copo de iogurte
- açúcar a gosto
- gelo picado

Modo de fazer:

1. Bater no liquidificador a polpa do açaí junto com 2/3 do copo de iogurte, 1/2 banana e um pouco de gelo picado.
2. Adicionar 1 ou 2 colheres de açúcar e colocar numa taça sem encher totalmente.
3. *Se for usar o frozen de açaí com banana, é só bater mais ou menos 2 colheres de sopa com o iogurte, pois normalmente nesse formato, já vem adoçado.
4. Lavar o copo do liquidificador e bater o kiwi com o restante do iogurte, gelo e um pouco de açúcar.
5. Colocar na taça por cima do gelado de açaí.
6. Pronto, ficou roxinho e verdinho...linda e gostosa combinação!