



## DIA 03

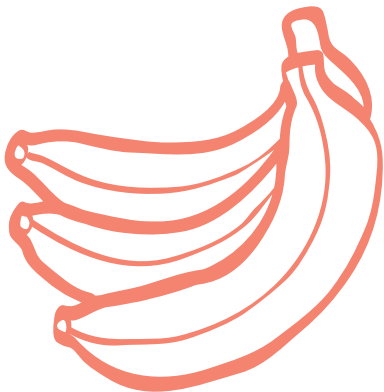
# NÃO DEIXE AS FRUTAS ESTRAGAREM

---

Frutas amadurecem rápido no verão e, muitas vezes, passam do ponto e vão para o lixo. Você pode fazer um **delicioso sorvete natural** se congelar as frutas em pedacinhos antes delas estragarem.

A base desse sorvete é a banana. Quando ela estiver madura, descasque, corte em rodela e congele.

Para preparar o sorvete, basta bater a banana congelada no processador e, se precisar, acrescente um pouquinho de água filtrada, mas bem pouco mesmo. Bata até ficar cremoso. Você pode acrescentar outras frutas, como manga ou morango, frescas ou congeladas. Pode, também, finalizar misturando com coco ralado ou **nibs** de cacau.



+vida simples