Picolé de Abacate

Picolé de Abacate

Com esse calor dá vontade de tomar muuiito sorvete para se refrescar! Fui procurar na minha cozinha algo que pudesse se tornar um picolé e achei um abacate e um limão. Juntei os dois, coloquei num copinho com uma colher de plástico no meio. Levei ao congelador e olha no que deu…Ficou gostoso e nutritivo, pois o abacate é rico em vitamina E , gorduras monoinsaturadas (a mesma do azeite de Oliva), vitaminas, sais minerais e glutationa, um poderoso antioxidante. Seu acentuado valor energético é relacionado ao seu conteúdo em gorduras, responsável pelo aumento do colesterol HDL (considerado o bom colesterol, pois protege as artérias ao invés de destruí-las). Simples assim…

Ingredientes:

– 1 abacate maduro

– 1 xícara de água

– 1/2 xícara de açúcar

– 1 limão espremido

Modo de fazer:

1. Coloque a água com o açúcar numa panela e leve ao fogo até ferver e dissolver o açúcar.

2. Deixe esfriar.

3. Coloque o abacate picado no liquidificador com o limão espremido e a caldinha de açúcar com água.

4. Coloque em forminhas para picolé ou em copinhos plásticos com uma colher no meio.

5. Leve ao congelador por 5 horas ou mais. Prontinho!!

Dica: Pode substituir o açúcar por adoçante culinário na proporção indicada do fabricante.