



# allo spreco alimentare



## Gettare meno si può!

Le buone ricette con gli avanzi

### Gelato alla banana

Barbara Pfenninger, della Federazione romanda dei consumatori, suggerisce questa ricetta veloce per consumare le banane diventate troppo mature per essere apprezzate, soprattutto dai bambini.



Ricetta per 4 persone

Tempo di preparazione: 5 minuti

Tempo di surgelazione: almeno 2 ore

#### Ingredienti

2 banane molto mature

1 yogurt nature di circa 180 g.

#### Preparazione

Togliere la buccia alle banane e tagliarle a pezzi da 1 a 2 centimetri.

Deporre le banane ridotte a pezzetti in un contenitore e poi in congelatore, fino al momento in cui si decide di mangiare un gelato.

All'ultimo momento prima di servire il gelato: passare i pezzetti di banana surgelata nel mixer insieme allo yogurt nature. Il gelato è pronto e deve essere servito subito.