

**VITAMINA DE BANANA COM AMENDOIM**

Delicioso pré-treino

 5 minutos 5 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de banana prata crua (65 g)
- 1 colher de sopa rasa de açúcar mascavo (11 g)
- 2 colheres de sopa rasas de pasta de amendoim (40 g)
- 1 copo pequeno cheio de água de coco (165 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Coloque todos os ingredientes no liquidificador. Bata por 3 minutos e sirva em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (250 g)	% DDR
ENERGIA	132 kcal	330 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	15 g	37 g	12 %
PROTEÍNA	4 g	11 g	14 %
GORDURA	7 g	18 g	33 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	20 %
SÓDIO	129 mg	322 mg	13 %