

PAQUECA DE BANANA - FGNUTRI

1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 1 unidade de ovo de galinha cru [45 g]
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos [30 g]
- 1 colher de sopa de doce de leite cremoso [25 g] ou 1 unidade de chocolate meio amargo [25 g]
- 1 dosador de whey protein concentrado [30 g] - Opcional

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amassar a banana
- 2º Misturar o Ovo e a Aveia na banana e leve ao fogo
- 3º Recheiar com o doce de leite

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (190 g)	% DDR
ENERGIA	241 kcal	458 kcal	23 %
CARBOIDRATOS	30 g	57 g	19 %
PROTEÍNA	17 g	32 g	43 %
GORDURA	7 g	13 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	6 g	22 %
SÓDIO	67 mg	127 mg	5 %