



OVO DE PÁSCOA

Para Babys

INGREDIENTES

- 2 unidades de banana nanica crua e maduras [200 g]
- 2 colheres de sopa de cacau 100% [30 g]
- 2 colheres de sopa coco fresco, ralado [18 g]
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos [30 g]
- 4 unidades sem caroço de tâmara desidratada [28 g]
- 1 unidade pequena de iogurte natural [140 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um potinho hidrate a Tamara por 10 minutos
- 2º Leve para a geladeira por 2 horas
- 3º Coloque todos os ingredientes em um no liquidificador e bata até virar uma massa.
- 4º Coloque em forminhas de ovos de páscoa e leve a geladeira por 2 horas
- 5º Retire da forminha e pronto para consumo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	122 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	22 g	7 %
PROTEÍNA	3 g	4 %
GORDURA	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	10 %
SÓDIO	17 mg	1 %