



## PRÉ TREINO BANANA COM MEL

 5 minutos 10 minutos

## INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata crua (65 g)
- 1 colher de sobremesa rasa de pasta de amendoim (14 g) ou 1 colher de sobremesa de mel (9 g)

## MÉTODO DE PREPARO

1º banana com mel ou pasta de amendoim

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | % DDR |
|--------------------|-----------|-------|
| ENERGIA            | 155 kcal  | 8 %   |
| CARBOIDRATOS       | 29 g      | 10 %  |
| PROTEÍNA           | 3 g       | 5 %   |
| GORDURA            | 5 g       | 8 %   |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g       | 4 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 2 g       | 9 %   |
| SÓDIO              | 42 mg     | 2 %   |