

## BANANA COM GRANOLA E MEL (ALESSANDRA MELO)

### INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 2 colheres de sopa cheias de granola [22 g]
- 1 colher de sopa de mel de abelha [15 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amassar a banana
- 2º colocar a granola e o mel

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	192 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	45 g	15 %
PROTEÍNA	3 g	4 %
GORDURA	1 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	13 %
SÓDIO	12 mg	0 %