



VITAMINA DE BANANA E PSYLLIUM (ALESSANDRA MELO)

Receita doce, rica em fibras e ideal para desjejum, lanche ou ceia

 1 hora e 15 minutos

 15 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade média de banana, crua [118 g]
- 15 gramas de fibra de Psyllium
- 1 copo pequeno cheio de leite de vaca integral [165 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º - Bata todos os ingredientes juntos e sirva gelado; - Pode substituir o leite líquido por 2 colheres de sopa de leite em pó, pode ser desnatado ou leite vegetal também. A fibra de psyllium pode substituir por farinha de linhaça [dourada e marrom], chia ou aveia. - Pode acrescentar canela também.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [298 g]	% DDR
ENERGIA	87 kcal	234 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	16 g	42 g	14 %
PROTEÍNA	3 g	7 g	9 %
GORDURA	2 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	13 g	53 %
SÓDIO	28 mg	74 mg	3 %