



VITAMINA DE BANANA SACIÁVEL PROTEICA 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]
- 8 gramas de fibra de Psyllium
- 200 ml de leite de soja enriquecido
- 2 gramas de condimento, canela, pó
- 2 scoob de proteína vegetal

MÉTODO DE PREPARO

- 1º - Bata todos os ingredientes juntos e sirva gelado; - Pode substituir o leite liquido 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. - Finalize com canela

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (377 g)	% DDR
ENERGIA	92 kcal	312 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	12 g	40 g	13 %
PROTEÍNA	9 g	29 g	39 %
GORDURA	2 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	12 g	49 %
SÓDIO	37 mg	125 mg	5 %