



## VITAMINA DE BANANA, PSYLLIUM E CACAU EM PÓ 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]
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante [5 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 [303 g]	% DDR
ENERGIA	90 kcal	245 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	16 g	45 g	15 %
PROTEÍNA	3 g	8 g	10 %
GORDURA	2 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	15 g	60 %
SÓDIO	27 mg	75 mg	3 %