

**VITAMINA DE BANANA SACIÁVEL COM WHEY / ALESSANDRA MELO**

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

 1 hora e 15 minutos 15 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 unidades médias de banana [236 g]
- 8 gramas de fibra de Psyllium
- 200 ml de leite vegetal, de vaca ou água;
- 2 gramas de condimento, canela, pó
- 1 dosador de whey protein [30 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. - Finalize com canela

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (494 g)	% DDR
ENERGIA	91 kcal	405 kcal	20 %
CARBOIDRATOS	14 g	64 g	21 %
PROTEÍNA	7 g	30 g	40 %
GORDURA	1 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	13 g	52 %
SÓDIO	42 mg	187 mg	8 %