

**BANANA AMASSADA COM FIBRAS, AMENDOIM E MEL DE ABELHA**

Uma opção prática! Excelente refeição pré-treino.

 5 minutos 5 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de banana nanica [100 g]
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos [15 g] **ou** 1 colher de sopa cheia de granola [11 g]
- 10 unidades de amendoim torrado sem sal [10 g]
- 1 colher de sopa de mel de abelha [15 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um prato ou tigela, amassar um banana com um garfo.
- 2º Depois que a banana estiver amassada, adicione a aveia, o amendoim e o mel de abelha. Misture bem todos os ingredientes.
- 3º Pronto para o consumo. Se preferir, você pode adicionar sua dose de creatina diária à essa mistura.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [140 g]	% DDR
ENERGIA	179 kcal	250 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	35 g	48 g	16 %
PROTEÍNA	4 g	6 g	8 %
GORDURA	4 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	16 %
SÓDIO	3 mg	5 mg	0 %