



VITAMINA DE BANANA COM MAMÃO

Receita fácil e nutritiva

 5 minutos 5 minutos 1 Porção

INGREDIENTES

- 1 copo de leite de vaca semidesnatado [150 ml]
- 1 unidade de banana prata [65 g]
- 1/4 unidade de mamão Papaia [75 g]
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos [30 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Adicionar os ingredientes em o liquidificador e bater até consistência homogênea

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [320 g]	% DDR
ENERGIA	85 kcal	272 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	16 g	52 g	17 %
PROTEÍNA	3 g	11 g	15 %
GORDURA	1 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	20 %
SÓDIO	21 mg	68 mg	3 %