

BANANA + FLOCOS AVEIA + MANTEIGA AMÊNDOA

1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade média de banana [124 g]
- 2 colheres de sopa de flocos de aveia [16 g]
- 10 gramas de manteiga de amêndoa

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num recipiente, esmagar a banana.
- 2º Adicionar os flocos de aveia finos e mexer bem.
- 3º Finalizar com 1 colher de sobremesa de manteiga de amêndoa por cima.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (99 g)	% DR
ENERGIA	199 kcal	197 kcal	10 %
PROTEÍNA	6 g	6 g	11 %
H. CARBONO	27 g	27 g	10 %
AÇÚCARES	15 g	15 g	17 %
GORDURA	7 g	7 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	5 g	18 %
SÓDIO	5 mg	5 mg	0 %