



BANANA, MEL E CANELA

Opção de pequeno almoço prático, saudável e nutritivo. A banana é rica em potássio, fibras e ferro. Além disso, a banana é riquíssima em Triptofano, que vai ajudar na produção de serotonina, logo melhora o humor, previne as câimbras muscular e dá energia para o treino.

 5 minutos 5 minutos 0.5 Porção

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de banana [95 g]
- 1 colher de sopa de mel [24 g]
- 1 colher de chá de canela moída [3 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Descasque a banana
- 2º Coloque num prato, amasse ou corte em rodela (como preferir)
- 3º Adicione 1 colher de sopa de mel por cima da banana
- 4º Polvilhe a canela em cima, cerca de 1 colher de chá.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [158 g]	% DR
ENERGIA	172 kcal	272 kcal	14 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	4 %
H. CARBONO	39 g	62 g	24 %
AÇÚCARES	38 g	60 g	66 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	5 g	19 %
SÓDIO	8 mg	13 mg	1 %