

**PAPA PROTEICA DE NESTUM COM BANANA** 1 porção**INGREDIENTES**

- 6 colheres de sopa de nestum Mel Zero (Nestlé) [30 g] ou 1 porção de nestum arroz zero Nestlé [35 g]
- 1 porção de leite Proteína sem Lactose Mimosa [200 g]
- 1 unidade pequena de banana [95 g]
- 1 colher de chá de canela moída [3 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Deite numa tigela ou num prato fundo 200ml de leite proteína mimosa quente ou frio [como preferir].
- 2º Junte 6 colheres de sopa [30g] NESTUM Zero e mexa bem.
- 3º Acrescente a banana amassada por cima da papa, polvilhe com canela em pó.
- 4º A sua PAPA NESTUM está pronta a comer e é deliciosa!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [292 g]	% DR
ENERGIA	107 kcal	311 kcal	16 %
PROTEÍNA	8 g	24 g	48 %
H. CARBONO	17 g	50 g	19 %
AÇÚCARES	5 g	16 g	18 %
GORDURA	0 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	15 %
SÓDIO	4 mg	11 mg	0 %