

**PAPA PROTEICA DE NESTUM COM BANANA (SEM LACTOSE)** 1 porção**INGREDIENTES**

- 6 colheres de sopa de nestum Mel Zero (Nestlé) [30 g] ou 1 porção de nestum arroz zero Nestlé [35 g]
- 150 gramas de bebida de soja rica em proteína (Sabor à escolha, 250ml)
- 1 unidade pequena de banana [95 g]
- 1 colher de chá de canela moída [3 g]
- 100 gramas de clara de ovo de galinha crua

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Deite numa tigela ou num prato fundo 200ml de leite proteína mimosa quente ou frio (como preferir) e a clara de ovo.
- 2º Junte 6 colheres de sopa [30g] NESTUM Zero e mexa bem.
- 3º Acrescente a banana amassada e misture bem. Em seguida, 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 [342 g]	% DR
ENERGIA	103 kcal	351 kcal	18 %
PROTEÍNA	7 g	24 g	48 %
H. CARBONO	14 g	49 g	19 %
AÇÚCARES	5 g	16 g	18 %
GORDURA	2 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	23 %
SÓDIO	59 mg	201 mg	8 %