



VITAMINA DE BANANA COM PSYLLIUM

 5 horas 5 horas 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana nanica crua (100 g)
- 15 gramas de psyllium Husk Mundo Verde Seleção
- 1 copo pequeno cheio de leite de vaca semidesnatado (165 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Descasque a banana e quebre-a ao meio, colocando-a no liquidificador ou em um mixer.
- 2º Adicione o leite, a fibra de psyllium e bata até ficar homogêneo;
- 3º Consuma imediatamente, ainda gelado.
- 4º Você também pode adicionar uma pitada de canela (a gosto), se desejar, para deixar a receita ainda mais saborosa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (280 g)	% DDR
ENERGIA	57 kcal	161 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	11 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	2 g	7 g	9 %
GORDURA	1 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	15 g	62 %
SÓDIO	34 mg	95 mg	4 %