



PRÉ TREINO BANANA COM MEL [

 5 minutos 10 minutos

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata crua (65 g)
- 1 colher de sobremesa rasa de pasta de amendoim (14 g) **ou** 1 colher de sobremesa de mel (9 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º banana com mel ou pasta de amendoim

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	155 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	29 g	10 %
PROTEÍNA	3 g	5 %
GORDURA	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	9 %
SÓDIO	42 mg	2 %