



## PRÉ - TREINO/ BANANA, PASTA DE AMENDOIM E AVEIA

### INGREDIENTES

- 1 colher de chá cheia de pasta de amendoim (8 g)
- 1 unidade de banana prata crua (65 g)
- 10 gramas de farelo de aveia, cru

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cortar as bananas e colocar a pasta de amendoim e a aveia.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	163 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	30 g	10 %
PROTEÍNA	5 g	7 %
GORDURA	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	16 %
SÓDIO	45 mg	2 %