



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 % |