

PRÉ TREINO COM BANANA 2

INGREDIENTES

- 2 unidades grandes, d' Água de banana (180 g) ou 1 unidade grande, prata de banana (55 g)
- 15 gramas de cacau

MÉTODO DE PREPARO

1º cortar em pedaços ou amassar e jogar por cima o cacau nibs ou em pó.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	87 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	22 g	7 %
PROTEÍNA	1 g	1 %
GORDURA	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	10 %
SÓDIO	1 mg	0 %