






TAÇA GELADA DE BANANA E CACAU

Uma taça gelada para nos refrescar no Verão. Cheia de sabor! Podem ser usados como toppings: fruta fresca, amêndoas laminadas, nozes, lascas de coco...

-  5 minutos
-  10 minutos
-  1 taça

INGREDIENTES

- 80 gramas de banana [previamente congelada às rodelas]
- 50 gramas de leite de vaca UHT magro ou 50 gramas de bebida à base de soja natural, sem açúcar e sem sal
- 10 gramas de cacau magro em pó

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Triturar a banana congelada com a bebida vegetal ou leite e o cacau em pó. Adequar a consistência e servir a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR TAÇA (140 g)	% DR
ENERGIA	96 kcal	135 kcal	7 %
PROTEÍNA	4 g	6 g	11 %
H. CARBONO	15 g	21 g	8 %
AÇÚCARES	12 g	17 g	19 %
GORDURA	1 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	6 g	23 %
SÓDIO	16 mg	23 mg	1 %