

**BANOFFE**

Pré treino

 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia [36 g]
- 1 unidade pequena de iogurte natural desnatado [140 g]
- 2 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado [20 g]
- 1 colher de sopa de doce de leite cremoso [25 g]
- 1 unidade de banana nanica crua [100 g]
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Misture um pouco de água com a farinha de aveia e faça uma massinha
- 2º Coloque a forminha na airfryer por até 15 min, quando tirar quebre bem a massa
- 3º Para o recheio misture o iogurte, com doce de leite e o leite em pó desnatado
- 4º Agora só montar e colocar a banana e penerar a canela por cima.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO [324 g]	% DDR
ENERGIA	137 kcal	442 kcal	22 %
CARBOIDRATOS	26 g	83 g	28 %
PROTEÍNA	6 g	21 g	28 %
GORDURA	1 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 g	27 %
SÓDIO	70 mg	225 mg	9 %