

**BANANA CREMOSA** 15 horas 15 horas**INGREDIENTES**

- 1 unidade de banana nanica crua (100 g)
- 0.4 gramas de leite de vaca desnatado
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 colher de chá de extrato de baunilha (4 g)
- 1 colher de chá de adoçante Xilitol Family® Vitafor (3 g)
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente adicione a banana picada em rodela
- 2º Bata um ovo com o leite, a essência de baunilha e o adoçante.
- 3º Despeje a mistura por cima da banana
- 4º Polvilhe canela
- 5º Leve para assar na air fryer pré aquecida a 160 por 15 minutos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	122 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	18 g	6 %
PROTEÍNA	6 g	8 %
GORDURA	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	9 %
SÓDIO	38 mg	2 %