

1 BANANA MAÇA + 2 COLHERES DE SOPA DE LEITE EM PÓ [MOLICO OU DESNATADO]

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana maçã crua [65 g]
- 2 colheres de sopa de leite em Pó, Desnatado - Molico [20 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amassar a banana e misturar com leite em pó

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	146 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	29 g	10 %
PROTEÍNA	9 g	12 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	—	—
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 %
SÓDIO	120 mg	5 %