

1 UNIDADE DE BANANA MAÇÃ CRUA (65G) + 1 COLHER DE SOPA DE FARELO DE AVEIA (10G)

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana maçã crua [65 g]
- 1 colher de sopa de farelo de aveia [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º usar conforme plano alimentar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [75 g]	% DDR
ENERGIA	122 kcal	91 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	27 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	4 g	3 g	4 %
GORDURA	1 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	3 g	11 %
SÓDIO	1 mg	0 mg	0 %