



VITAMINA DE BANANA TRADICIONAL

Uma receita de uma vitamina de banana prática, gostosa e super nutritiva.

-  5 minutos
-  5 minutos
-  1.1 copo grande

INGREDIENTES

- 1 copo de leite de vaca desnatado (200ml) **ou** 1 copo de leite vegetal de Amêndoas [A Tal da Castanha] (200 g) **ou** 1 copo de leite vegetal de Castanha de Caju + Coco [A Tal da Castanha] (200 g) **ou** 1 copo de leite vegetal Mixed Nuts [A Tal da Castanha] (200 g) **ou** 200 gramas de água mineral natural
- 1 banana média (90g)
- 1 col de sopa de farelo de aveia/oat brain (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Adicionar todos os ingredientes no liquidificador e bater.
- 2º Desligar o liquidificador, servir em um copo e tomar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COPO (250 g)	% DDR
ENERGIA	55 kcal	137 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	8 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	2 g	6 g	7 %
Gordura	2 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	13 %
SÓDIO	14 mg	34 mg	1 %