

DOCE DE COCO

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades de banana prata crua [130 g]
- 2 colheres de sopa, seco, ralado de coco cru [24 g]
- 6 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado [60 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [214 g]	% DDR
ENERGIA	206 kcal	440 kcal	22 %
CARBOIDRATOS	32 g	68 g	23 %
PROTEÍNA	11 g	24 g	31 %
GORDURA	5 g	11 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	7 g	34 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	16 %
SÓDIO	156 mg	333 mg	14 %