



VITAMINA DE AVEIA, BANANA E PASTA DE AMENDOIM

INGREDIENTES

- 300 ml de leite de vaca integral ou leite vegetal de sua preferência
- 1 colher de sopa rasa de pasta de amendoim [20 g]
- 4 colheres de sopa rasas de aveia em flocos crua [28 g]
- 1 unidade de banana prata crua [65 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Bater tudo no liquidificador, se preferir mais doce pode colocar ameixas secas para bater junto ou uma colher de mel.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	114 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	13 g	4 %
PROTEÍNA	5 g	6 %
GORDURA	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 %
SÓDIO	52 mg	2 %