



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 %