



VITAMINA DE BANANA COM AVEIA E CANELA

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade grande, d'Água de banana [90 g]
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos [15 g]
- 1 pitada de canela
- 1 copo pequeno cheio de leite de vaca integral [165 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture todos os ingredientes no liquidificador e bata por 2 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (240 g)	% DDR
ENERGIA	89 kcal	215 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	13 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	4 g	8 g	11 %
GORDURA	3 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	14 %
SÓDIO	28 mg	68 mg	3 %