

**VITAMINA COM BIOMASSA DA BANANA VERDE**

Tratamento intestinal

 10 minutos 5 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 colheres de sopa de biomassa da banana verde (50 g)
- 1 unidade pequena de iogurte natural, SEM LACTOSE (140 g) **ou** 1/2 copo de bebida Vegetal Castanha (100 g) **ou** 1/2 garrafa de leite de coco (100 g)
- 1 unidade grande, de banana (90 g) **ou** 4 unidades grandes de morango (80 g) **ou** 1 fatia media de mamão (170 g)
- Gelo à gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingrediente, se quiser adoçar use mel, e bata no liquidificador
- 2º Para modificar o sabor, pode colocar outras frutas com essa mesma base, exemplo: goiaba, kiwi etc...

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (200 g)	% DDR
ENERGIA	41 kcal	81 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	4 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
Gordura	3 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	6 %
SÓDIO	10 mg	21 mg	1 %