



## VITAMINA DE BANANA, AVEIA E CACAU

 5 minutos 5 minutos 1 porção

### INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata crua (65 g)
- 1 colher de sopa de cacau 70% ou 100% (5 g)
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (30 g)
- 1 copo pequeno cheio de leite de vaca integral (165 g)

### MÉTODO DE PREPARO

1º Misturar todos os ingredientes no liquidificador e beber em seguida

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (265 g)	% DDR
ENERGIA	109 kcal	290 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	18 g	48 g	16 %
PROTEÍNA	5 g	12 g	16 %
GORDURA	3 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	25 %
SÓDIO	26 mg	68 mg	3 %