

**BANANA COM AVEIA** 5 minutos 5 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 unidades de banana prata crua (130 g)
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (30 g) **ou** 2 colheres de sopa de semente de chia (20g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Descascar as bananas e cortar em rodela
- 2º Adicione a aveia

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (160 g)	% DDR
ENERGIA	137 kcal	219 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	30 g	47 g	16 %
PROTEÍNA	3 g	5 g	7 %
GORDURA	2 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	5 g	20 %
SÓDIO	2 mg	3 mg	0 %