



BANANA ASSADA COM CANELA, WHEY E GOMA

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata crua (65 g)
- 1 colher de chá de canela, pó (3 g)
- 1 colher medida de whey protein isolado (30 g)
- 1 fatia media de queijo muzzarella (20 g)
- 30 gramas de goma de mandioca

MÉTODO DE PREPARO

1º Asse a banana na frigideira com a canela e o whey e a goma. Em seguida acrescente o queijo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (149 g)	% DDR
ENERGIA	241 kcal	358 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	31 g	46 g	15 %
PROTEÍNA	21 g	31 g	41 %
GORDURA	5 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	11 %
SÓDIO	86 mg	128 mg	5 %