

MINGAU DE BANANA DA TERRA + CASTANHAS + FLOCOS DE TAPIOCA

INGREDIENTES

- 40 gramas - 1\2 banana comprida [da terra]
- 30 gramas de sagu de tapioca
- 15 gramas de castanha-de-caju torrada salgada
- 2 colheres de sopa de leite de coco (30 g)
- 1 colher de sopa cheia de açúcar refinado (24 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º cozinhar a banana comprida com água e açúcar para tirar acidez.
- 2º desprezar a água com açúcar e colocar outra água até cobrir e deixar ficar bem macias, desmanchando.
- 3º Bater no liquidificador com 2 colheres bem cheias de leite de coco + 1 colher de farinha de amêndoas + 1 colher de farinha de castanhas.
- 4º incluir 2 colheres de flocos de tapioca e cozinhar bem. Se necessário acrescentar + água.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	234 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	36 g	12 %
PROTEÍNA	4 g	5 %
GORDURA	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 %
SÓDIO	47 mg	2 %