



FRUTA COM GRANOLA E MEL

Uma mistura simples e deliciosa que combina o frescor da fruta, o toque adocicado do mel e a crocância da granola. Uma opção equilibrada e cheia de texturas, perfeita para um lanche leve

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata crua (65 g) **ou** 170 gramas de mamão **ou** 220 gramas de melão cru **ou** 130 gramas de abacaxi cru
- 15 gramas de granola
- 5 gramas de mel de abelha

MÉTODO DE PREPARO

1º Porcione a fruta de seu interesse, adicione mel e granola

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (166 g)	% DDR
ENERGIA	83 kcal	138 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	19 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	3 %
GORDURA	1 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	11 %
SÓDIO	9 mg	15 mg	1 %