



VITAMINA DE BANANA SACIÁVEL

Receita doce, rica em fibras e ideal para desjejum, lanche ou ceia

 1 hora e 15 minutos 15 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade média de banana, crua [118 g]
- 4 gramas de fibra de Psyllium
- 1 copo pequeno cheio de leite de vaca desnatado [200 ml]
- 2 gramas de condimento, canela, pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º - Bata todos os ingredientes juntos e sirva gelado; - Pode substituir o leite líquido por 2 colheres de sopa de leite em pó, pode ser desnatado ou leite vegetal também. A fibra de psyllium pode substituir por farinha de linhaça [dourada e marrom], chia ou aveia. - Finalize com canela

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [289 g]	% DDR
ENERGIA	63 kcal	163 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	14 g	36 g	12 %
PROTEÍNA	2 g	6 g	9 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	7 g	26 %
SÓDIO	26 mg	67 mg	3 %