



BATIDA DE BANANA COM GENGIBRE E MORANGO

 10 minutes 10 minutes 1 porção

INGREDIENTS

- 1 unidade of banana prata crua [65 g]
- 1 fatia de gengibre, cru [0,45g]
- 4 unidades pequenas de morango cru in atura ou congelado [28 g]
- 1 copo pequeno cheio de água de coco [165 g] ou leite desnatado

COOKING METHOD

- 1º Bata todos o ingredientes no liquidificador
- 2º Pode ser adoçado com mel ou adoçante stevia
- 3º Deve ser tomado logo após o preparo

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (250 g)	% DRI
ENERGY	40 kcal	101 kcal	5 %
CARBOHYDRATE	10 g	24 g	8 %
PROTEIN	1 g	2 g	3 %
FAT	0 g	0 g	1 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	0 g	0 g	1 %
FIBER	1 g	4 g	14 %
SODIUM	68 mg	170 mg	7 %