



BATIDA DE BANANA COM GENGIBRE E MORANGO

 10 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de 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

MÉTODO DE PREPARO

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

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (250 g)	% DDR
ENERGIA	40 kcal	101 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	10 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	14 %
SÓDIO	68 mg	170 mg	7 %