

**BANOFFE**

Receita gelada para matar a vontade de doce sem sair da dieta.

-  5 minutos
-  10 minutos
-  1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata (65 g)
- 100 gramas de iogurte natural desnatado
- 3 unidades de biscoito doce de maisena (15 g)
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)
- 1 dosador de whey protein concentrado (30 g)
- 1/2 colher de sopa de doce de leite (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Triture as bolachas e coloque no fundo de um recipiente
- 2º Pique a banana e faça uma camada por cima das bolachas
- 3º Misture o iogurte com o doce de leite e whey até que fique homogêneo
- 4º Despeje a mistura por cima
- 5º Opcional: Canela por cima para finalizar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (222 g)	% DDR
ENERGIA	147 kcal	327 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	21 g	46 g	15 %
PROTEÍNA	12 g	27 g	35 %
GORDURA	2 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	15 %
SÓDIO	83 mg	185 mg	8 %