Giovana Batista
Nutricionista · 78955/P

BANANA COM AVEIA E CANELA

1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana nanica crua (100 g) ou 1 fatia pequena de mamão (100 g)
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (30 g)
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)
- 1 colher de chá de mel de abelha (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Comer a fruta com cereal e canela antes do treino

2º caso queira pode acrescentar um ovo junto com banana amassada e aveia para fazer panqueca

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (136 g)	% DDR
ENERGIA	145 kcal	197 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	31 g	42 g	14 %
PROTEÍNA	4 g	6 g	8 %
GORDURA	2 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	6 g	25 %
SÓDIO	2 mg	3 mg	0 %