

**VITAMINA DE BANANA**

Vitamina de banana simples

 5 minutos 5 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 unidades de banana prata crua [130 g]
- 2 colheres de sopa cheias de leite de vaca, integral, em pó [32 g]
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante [5 g]
- 150 ml de água

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata tudo no liquidificador.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COPO [317 g]	% DDR
ENERGIA	94 kcal	299 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	16 g	49 g	16 %
PROTEÍNA	3 g	11 g	14 %
GORDURA	3 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	6 g	26 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	19 %
SÓDIO	34 mg	107 mg	4 %