

VITAMINA DA NATI

substituição para o café da manhã

 10 minutos 10 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 1 copo pequeno cheio de leite de vaca integral [165 g]
- 25 gramas de aveia
- 1 colher de sopa de chia [15 g]
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante [5 g]
- 1 unidade pequena de banana, crua [101 g]
- 1 colher de chá de mel [3 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater todos os ingredientes no liquidificador.
- 2º Servir em seguida

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (250 g)	% DDR
ENERGIA	121 kcal	303 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	19 g	48 g	16 %
PROTEÍNA	5 g	11 g	15 %
GORDURA	4 g	10 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	9 g	38 %
SÓDIO	22 mg	55 mg	2 %