

FRAPÊ DE BANANA (SABOR A ESCOLHER)

Receita imunomoduladora.

🕒 10 minutos

🕒 3 horas

🍴 3 porções

INGREDIENTES

- 3 unidades de banana picadas e congeladas (195 g)
- 250 gramas de morango ou 250 gramas de mirtilo ou 250 gramas de framboesa

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Liquidificar todos os ingredientes.
- 2º Levar ao congelador até endurecer levemente.
- 3º Retirar e bater no liquidificador por alguns minutos.
- 4º Levar novamente ao congelador.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (148 g)	% DDR
ENERGIA	66 kcal	98 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	15 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	2 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	5 g	18 %
SÓDIO	0 mg	1 mg	0 %