



GELADO DE BANANA (COM PROTEÍNA DE CHOCOLATE)

Passo a passo em vídeo <https://www.instagram.com/p/CCCBtJdHGRk/> aqui neste link.

2 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades médias de banana congeladas previamente
- Cerca de 50-100 ml de leite magro (para homogeneizar)
- 2 scoops de proteína de chocolate

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Congelar no dia anterior as bananas
- 2º Colocar num processador de alimentos as bananas congeladas e o leite, e bater até atingir uma consistência cremosa
- 3º Acrescentar as scoops de proteína de chocolate
- 4º Reservar no frigorífico

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (160 g) | % DR |
|--------------------|-----------|--------------------|------|
| ENERGIA | 90 kcal | 144 kcal | 7 % |
| PROTEÍNA | 10 g | 16 g | 33 % |
| H. CARBONO | 10 g | 16 g | 6 % |
| AÇÚCARES | 8 g | 13 g | 15 % |
| GORDURA | 1 g | 2 g | 3 % |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g | 0 g | 1 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 2 g | 7 % |
| SÓDIO | 2 mg | 3 mg | 0 % |