

**VITAMINA DE BANANA SACIÁVEL COM WHEY**

Receita doce, rica em fibras e ideal para desjejum, lanche ou ceia

 1 hora e 15 minutos 15 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 8 gramas de fibra de Psyllium
- 200 ml de leite vegetal, de vaca desnatado ou sem lactose
- 2 gramas de condimento, canela, pó
- 1 dosador de whey protein (30 g)
- 2 unidades de banana nanica crua (200 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º - Bata todos os ingredientes juntos e sirva gelado; - Pode substituir o leite líquido por 2 colheres de sopa de leite em pó, pode ser desnatado ou leite vegetal também. A fibra de psyllium pode substituir por farinha de linhaça (dourada e marrom), chia ou aveia. - Finalize com canela

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (458 g)	% DDR
ENERGIA	92 kcal	381 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	14 g	58 g	19 %
PROTEÍNA	7 g	30 g	41 %
GORDURA	1 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	11 g	43 %
SÓDIO	45 mg	185 mg	8 %