



VITAMINA DE BANANA

 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana (65 g)
- 1 copo pequeno de leite de vaca desnatado (165 g)
- 1 colher de sopa de aveia em flocos (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Adicione todos os ingredientes no liquidificador e bata até formar uma mistura homogênea;
- 2º Sirva e aproveite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (245 g)	% DDR
ENERGIA	73 kcal	178 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	14 g	35 g	12 %
PROTEÍNA	4 g	9 g	12 %
GORDURA	0 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	29 mg	70 mg	3 %