



VITAMINA DE LEITE DESNATADO E BANANA

 10 minutos 1 Copo

INGREDIENTES

- 1 copo pequeno de leite de vaca desnatado (165 g)
- 1 unidade de banana prata crua (65 g)
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Adicionar todos os ingredientes no liquidificador
- 2º Bater até ficar homogêneo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COPO (233 g)	% DDR
ENERGIA	54 kcal	127 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	12 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	3 g	7 g	9 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	30 mg	70 mg	3 %