

MIX DE FRUTAS LOW-FODMAPS

Lanche prático

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade grande, prata de banana (55 g)
- 1 fatia pequena (picado) de mamão (100 g)
- 1 fatia pequena (picado) de melão (70 g)
- 6 unidades médias de uva roxa picada (48 g)
- 2 colheres de sopa de leite em pó Molico Zero Lactose (16 g)
- 1 colher de sopa de farelo de aveia (10 g) ou 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Separe um recipiente
- 2º Adicione as frutas picadas
- 3º Polvilhe o leite em pó e a aveia por cima

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (259 g)	% DDR
ENERGIA	86 kcal	221 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	18 g	48 g	16 %
PROTEÍNA	3 g	8 g	10 %
GORDURA	0 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	19 %
SÓDIO	38 mg	97 mg	4 %