



SHAKE DE BIOMASSA DA BANANA VERDE COM MORANGO

 10 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de biomassa da banana verde [50 g]
- 4 unidades médias de morango cru [48 g]
- 1 colher de sopa cheia de semente de chia [15 g] **ou** 1 colher de sopa de semente de linhaça [10 g] **ou** 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos [7 g]
- 1 copo pequeno cheio de leite de vaca desnatado [165 g] **ou** 1 xícara de chá de leite de soja [todos sabores], enriquecido [243 g] **ou** 1 unidade pequena de iogurte natural desnatado [140 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingrediente com adoçante eritritol e bata no liquidificador
- 2º Para modificar o sabor, pode colocar outras frutas com essa mesma base, exemplo: mamão, goiaba, kiwi etc...

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [278 g]	% DDR
ENERGIA	47 kcal	130 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	6 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	3 g	8 g	10 %
GORDURA	2 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	16 %
SÓDIO	32 mg	88 mg	4 %