

**VITAMINA DE BANANA COM IOGURTE, AVEIA E MEL** 0.6 copos**INGREDIENTES**

- 1 unidade média de iogurte natural (200 g) **ou** 2 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado (20 g) **ou** 1/2 dosador de whey protein concentrado sabor baunilha Dux Nutrition (15 g)
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos crua (15 g)
- 1 unidade média, prata de banana (40 g)
- 1.5 colheres de sopa de mel (23 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Bater tudo no liquidificador, se preferir mais doce pode colocar ameixas secas para bater juntol.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COPO (230 g)	% DDR
ENERGIA	161 kcal	370 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	28 g	65 g	22 %
PROTEÍNA	8 g	17 g	23 %
GORDURA	3 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	14 %
SÓDIO	59 mg	135 mg	6 %