

**BANANA COM DOCE DE LEITE (PRÉ-TREINO)** 5 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 colher de sopa de doce de leite cremoso (25 g)
- 1 unidade grande de banana (90 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Pique a banana e passe o doce de leite por cima. Sirva! Opcional: dourar a banana na frigideira.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (84 g)	% DDR
ENERGIA	154 kcal	117 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	34 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	2 %
GORDURA	2 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	5 %
SÓDIO	37 mg	28 mg	1 %