

**BANABA COM AVEIA E MEL (BAIMA)** 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 unidades grandes, prata de banana (110 g)
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos crua (15 g)
- 1 colher de sopa de mel de abelha (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Descascar as banana, cortar em rodela ou amassar, de acordo com sua preferência

2º Adicionar a aveia e o mel

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (105 g)	% DDR
ENERGIA	164 kcal	172 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	38 g	40 g	13 %
PROTEÍNA	3 g	3 g	4 %
GORDURA	1 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	13 %
SÓDIO	2 mg	2 mg	0 %