



CREME DE PAPAYA LAXATIVO

Refrescante, rico em fibras e hipercalórico para lanches e sobremesas.

 25 minutos

 25 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 100 gramas de mamão Papaia cru
- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 3 colheres de sopa cheias de leite em pó integral [48 g]
- 1 colher de sobremesa rasa de pasta de amendoim [14 g]
- 100 gramas de água, engarrafada, genérica
- 3 gramas de psyllium Husk Mundo Verde Seleção

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Deixe preferencialmente as frutas congeladas
- 2º Em um processador de alimentos, coloque todos os ingredientes e a água somente para dar consistência. Sirva a seguir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [330 g]	% DDR
ENERGIA	126 kcal	417 kcal	21 %
CARBOIDRATOS	14 g	47 g	16 %
PROTEÍNA	5 g	17 g	23 %
GORDURA	6 g	20 g	36 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	9 g	39 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	24 %
SÓDIO	68 mg	226 mg	9 %