

BANANA COM CALDA DE CACAU

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana nanica crua [100 g]
- 2 colheres de sopa de cacau em pó Mundo Verde Seleção [25 g]
- 1 colher de chá cheia de açúcar demerara [5 g] ou 1 colher de chá de mel de abelha [3 g]
- 40 gramas de leite de vaca semidesnatado

MÉTODO DE PREPARO

1º Esquente o leite e misture com o cacau e o açúcar. Sirva sobre a banana

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	117 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	20 g	7 %
PROTEÍNA	6 g	7 %
GORDURA	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	22 %
SÓDIO	25 mg	1 %