



## VITAMINA DE BANANA E PSYLLIUM (CÓPIA)

Receita doce, rica em fibras e ideal para desjejum, lanche ou ceia

 1 hora e 15 minutos 15 minutos 1 porção

## INGREDIENTES

- 1 unidade média de banana, crua [118 g]
- 15 gramas de fibra de Psyllium
- 1 copo pequeno cheio de leite de vaca integral [165 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º - Bata todos os ingredientes juntos e sirva gelado; - Pode substituir o leite líquido por 2 colheres de sopa de leite em pó, pode ser desnatado ou leite vegetal também. A fibra de psyllium pode substituir por farinha de linhaça [dourada e marrom], chia ou aveia. - Pode acrescentar canela também.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO [298 g] | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 87 kcal   | 234 kcal           | 12 %  |
| CARBOIDRATOS       | 16 g      | 42 g               | 14 %  |
| PROTEÍNA           | 3 g       | 7 g                | 9 %   |
| GORDURA            | 2 g       | 5 g                | 10 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g       | 3 g                | 13 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 5 g       | 13 g               | 53 %  |
| SÓDIO              | 28 mg     | 74 mg              | 3 %   |