



SMOOTHIE DE BANANA E CACAU

 10 minutos 1 Copo americano grande

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias de leite em pó (20 g)
- 1 unidade de banana prata crua picada e congelada (65 g)
- 2 colheres de sopa de cacau em pó (25 g)
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos (15 g)
- 1 copo duplo cheio de leite de vaca semidesnatado (240 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os ingredientes no liquidificador ou mixer.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COPO AMERICANO GRANDE (350 g)	% DDR
ENERGIA	108 kcal	377 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	14 g	48 g	16 %
PROTEÍNA	6 g	22 g	29 %
Gordura	3 g	12 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	6 g	29 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	10 g	39 %
SÓDIO	53 mg	186 mg	8 %