

## VITAMINA DE BANANA COM AVEIA

 1 porção

### INGREDIENTES

- 200 ml de leite de vaca desnatado
- 50 gramas de banana nanica congelada
- adoçante a gosto
- 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos [7 g]

### MÉTODO DE PREPARO

1º bater todos os ingredientes no liquidificador

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (357 g)	% DDR
ENERGIA	39 kcal	141 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	7 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	2 g	9 g	11 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	2 g	7 %
SÓDIO	91 mg	325 mg	14 %