

VITAMINA DE PITAYA

Vitamina de Pitaya com Banana, uma explosão de saúde logo pela manhã ou lanche da tarde A combinação de pitaya e banana é perfeita para quem busca um café da manhã leve, nutritivo e saboroso. A pitaya é rica em antioxidantes, fibras e vitaminas C e B, fortalecendo o sistema imunológico e ajudando na digestão. Já a banana é fonte de potássio, vitaminas do complexo B e oferece energia de longa duração ideal para começar o dia com disposição! Dicas para uma vitamina perfeita: - Use a banana bem congelada para uma textura cremosa sem precisar de gelo. - Se quiser uma versão sem lactose, troque o leite integral por leite desnatado ou vegetal (como o de coco). - Adoce só se necessário! Se a banana estiver madura e a pitaya for da vermelha, o sabor já será naturalmente doce. - Para um toque ainda mais cremoso, experimente substituir o leite por iogurte natural. Fica delicioso, saudável e pronto em minutos!



 5 minutos
 5 minutos
 1 porção

INGREDIENTES

- 150 gramas de leite, semi-desnatado
- 1 unidade de banana prata crua congelada (65 g)
- metade de uma de pitaya, crua
- 1 colher de sopa de mel (15 g) a gosto para adoçar

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Congele a banana-prata em rodelas para facilitar o preparo.
- 2º Retire a polpa da pitaya e descarte a casca.
- 3º No liquidificador, coloque a banana congelada, a polpa da pitaya, o leite e o mel.
- 4º Bata em velocidade alta até obter uma vitamina homogênea.
- 5º É só servir e aproveitar!.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (237 g)	% DDR
ENERGIA	79 kcal	93 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	16 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	4 %
GORDURA	1 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	30 mg	36 mg	1 %