

**VITAMINA DE BANANA COM PASTA DE AMENDOIM** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 colher de sobremesa rasa de pasta de amendoim [14 g]
- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 2 colheres de sobremesa rasas de aveia em flocos crua [10 g]
- 1 colher de sopa de semente de chia [15 g]
- 1 copo duplo cheio de leite de vaca desnatado [240 g] **ou** 1 copo de leite de castanha [200 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º bata tudo no liquidificador e beba em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (324 g)	% DDR
ENERGIA	110 kcal	357 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	13 g	41 g	14 %
PROTEÍNA	5 g	16 g	21 %
GORDURA	5 g	17 g	30 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	9 g	35 %
SÓDIO	55 mg	178 mg	7 %