



TORTINHA DE LIMÃO

Uma opção de sobremesa fácil e rápido de preparar, com 14 gramas de proteína por porção.

 5 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de banana (130 g)
- 1 xícara de chá de farelo de aveia (127 g)
- 1 xícara de leite de vaca, desnatado, em pó (127 g)
- 50 ml de suco de limão

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse as bananas e misture ao farelo de aveia, molde em uma forminha de silicone ou de fundo removível, e leve para assar no forno ou air fryer até dourar (se não tiver forminhas pequenas, pode fazer uma receita grande e fatiar);
- 2º Para o recheio misture o leite em pó, suco de limão e vá acrescentando água até dar o ponto desejado, despeje nas forminhas;
- 3º Polvilhe raspas de limão e leve para gelar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (87 g)	% DDR
ENERGIA	210 kcal	182 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	43 g	38 g	13 %
PROTEÍNA	16 g	14 g	18 %
GORDURA	2 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	4 g	18 %
SÓDIO	128 mg	111 mg	5 %