



MAMÃO COM PASTA DE AMENDOIM

 1 porção

INGREDIENTES

- 1/2 unidade de mamão Papaia cru (150 g)
- 1 colher de sobremesa rasa de pasta de amendoim (14 g)
- 1 colher de coco seco, ralado
- 2 unidades médias, quebradas de castanha de caju (5 g) **ou** 1.5 colheres de sopa de semente de chia (25 g) **ou** 1 colher de sopa de semente de linhaça (10 g)
- 1 colher de whey de baunilha ou neutro (opcional)

MÉTODO DE PREPARO

1º Recheie o mamão com os ingredientes citados acima.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (197 g)	% DDR
ENERGIA	148 kcal	292 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	12 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	7 g	14 g	19 %
GORDURA	9 g	17 g	31 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	7 g	33 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	6 g	25 %
SÓDIO	52 mg	102 mg	4 %