



BANOFFEE FIT

Receita menos calórica que a original para se deliciar após o almoço e jantar

 3 porções

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa cheias de leite em pó integral [48 g]
- 1 unidade de banana nanica crua [100 g]
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]
- 2 colheres rasas de doce de leite cremoso [40g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente, coloque o leite em pó e adicione água até ficar na consistência de creme;
- 2º Inclua na mistura a banana cortada em pedaços pequenos e a canela;
- 3º Em um outro recipiente, dilua o doce de leite com um pouco de água morna até ficar na consistência de creme;
- 4º Agora é hora de montar! Coloque uma camada da mistura da banana e depois a camada da mistura do doce de leite e leve ao congelador por 3 horas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [64 g]	% DDR
ENERGIA	237 kcal	150 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	35 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	8 g	5 g	7 %
GORDURA	8 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	4 %
SÓDIO	106 mg	67 mg	3 %