



VITAMINA DE BANANA E MAÇÃ

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata (65 g)
- 1/2 unidade média de maçã (76 g)
- 1 copo duplo cheio de leite de vaca desnatado (240 g)
- 10 gramas de farelo de aveia (1 colher de sopa)

MÉTODO DE PREPARO

1º Bater todos os ingredientes no liquidificador. Tomar em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (391 g)	% DDR
ENERGIA	54 kcal	210 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	12 g	46 g	15 %
PROTEÍNA	3 g	11 g	15 %
GORDURA	0 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	19 %
SÓDIO	26 mg	102 mg	4 %