



SHAKE DE BANANA COM AMEIXA

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 copo pequeno cheio de leite de vaca desnatado (165 g)
- 1 unidade de banana prata crua (65 g)
- 1 unidade média de ameixa preta fresca (42 g) **ou** 2 unidades de ameixa seca desidratada (19 g)
- 1 colher de sopa de farelo de aveia

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os ingredientes no liquidificador beba.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (266 g)	% DDR
ENERGIA	66 kcal	175 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	15 g	40 g	13 %
PROTEÍNA	3 g	8 g	11 %
GORDURA	0 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	15 %
SÓDIO	26 mg	70 mg	3 %