

**VITAMINA DE BANANA** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de banana prata (65 g)
- 1 copo duplo cheio de leite de vaca desnatado (240 g)
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia (20g)

MÉTODO DE PREPARO

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

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (325 g)	% DDR
ENERGIA	60 kcal	195 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	13 g	42 g	14 %
PROTEÍNA	4 g	12 g	17 %
GORDURA	1 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	18 %
SÓDIO	31 mg	102 mg	4 %