

**MOUSSE SAUDÁVEL**

Por Sandy Galvani.

 5 minutos 1 Porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de banana nanica crua (100 g)
- 1 colher medida de whey protein isolado sabor baunilha Isofort® Vitafor (15 g)
- 20 mililitros de água, engarrafada, genérica (20 g)
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (5 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata em um mixer a banana congelada com o whey, o cacau em pó e vá dosando a quantidade de água ate formar um creme espesso.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (140 g)	% DDR
ENERGIA	112 kcal	157 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	20 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	11 g	15 g	21 %
GORDURA	1 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	16 %
SÓDIO	16 mg	22 mg	1 %