

**BANOFFE FIT** 4 porções**INGREDIENTES**

- 2 unidades de banana prata crua (130 g)
- 1 colher de sopa de doce de leite (19 g) **ou** 15 gramas (meio scoop) de whey protein concentrado sabor doce de leite Dux Nutrition
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (30 g)
- 1 unidade pequena de iogurte natural (140 g) **ou** 1 unidade de iogurte, grego, simples, sem gordura (170 g)
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Amasse uma banana e mistura com aveia até formar uma "massa" moldável
- 2º Coloque essa massa em formas de cupcake fazendo o formato do fundo e das laterais, como se fosse uma cestinha e leve na airfryer a 180 graus por uns 8 minutos
- 3º Retire a massa das forminhas e reserve, você vai recheá-las
- 4º Agora pique as bananas, coloque no fundo da "cestinha"
- 5º Por cima coloque o doce de leite ou whey já misturados (diluídos) com 2 colheres de sopa de iogurte
- 6º Por cima de tudo uma colher de iogurte puro, e uma pitada de canela, leve a geladeira. Se quiser decore com mais banana picada.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (84 g)	% DDR
ENERGIA	118 kcal	99 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	20 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	7 g	6 g	8 %
GORDURA	2 g	1 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	7 %
SÓDIO	29 mg	24 mg	1 %