

SORVETE DE BANANA COM AÇAÍ.

 1 Porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 1 embalagem de polpa de açaí congelada [200 g]
- 1 colher de chá de mel de abelha [3 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte a banana em rodela, leve ao congelador para ficar bem dura.
- 2º No processador de alimentos, acrescente a banana em rodela, o açaí congelado e o mel.
- 3º Misture bem ate ficar um creme homogêneo.
- 4º Sirva com mix de farinha calórica salpicado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [270 g]	% DDR
ENERGIA	71 kcal	191 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	12 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
GORDURA	3 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	26 %
SÓDIO	4 mg	11 mg	0 %