Samuel Araújo
Nutricionista · 18557

VITAMINA DE MAMÃO, BANANA E AVEIA

Pense em uma perfeição sem fim! Então, é esta bebida. Preparada em poucos minutos tanto no mixer quanto no liquidificador, fornece muitas energias para o seu organismo.

5 minutos
5 minutos
1 porção

INGREDIENTES

- 50 gramas de banana nanica crua
- 50 gramas de mamão
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos (15 g)
- 2 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado (20 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Em um liquidificador bata o mamão, a banana, o leite, a aveia com 300ml de água.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (400 g)	% DDR
ENERGIA	144 kcal	576 kcal	29 %
CARBOIDRATOS	28 g	111 g	37 %
PROTEÍNA	8 g	31 g	41 %
GORDURA	1 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	10 g	40 %
SÓDIO	83 mg	332 mg	14 %