

**BANANA COM LEITE EM PÓ**

Banana com leite em pó

 5 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de banana nanica crua (100 g)
- 1 colher de sopa cheia de leite em pó integral (16 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Banana
- 2º Leite em pó

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (116 g)	% DDR
ENERGIA	145 kcal	168 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	26 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	5 g	6 g	7 %
GORDURA	4 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	8 %
SÓDIO	44 mg	51 mg	2 %