

VITAMINA DE BANANA E MORANGO COM AVEIA



A banana ajuda a reduzir os níveis do colesterol no sangue e pode ajudar na prevenção do câncer intestinal. O morango é baixo em calorias e uma excelente fonte de vitamina C e fibras alimentares. A aveia é rica em fibras, proteínas, minerais, carboidratos e vitaminas. Juntos, esses nutrientes podem ajudar a prevenir diabetes, obesidade e outras doenças crônicas. Bom apetite!

 5 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana nanica crua (100 g)
- 4 unidades grandes de morango (80 g)
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (30 g)
- 2 colheres de sopa cheias de leite em pó integral (32 g)
- 200 ml de água (200 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque os ingredientes no liquidificador, bata por 1 minuto e sirva.
- 2º *Os morangos podem ser congelados ou adicione 3 pedras de gelo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (436 g)	% DDR
ENERGIA	88 kcal	384 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	14 g	61 g	20 %
PROTEÍNA	3 g	15 g	20 %
GORDURA	2 g	11 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 g	25 %
SÓDIO	25 mg	108 mg	5 %