



## VITAMINA DE BANANA E PSYLLIUM

Receita doce, rica em fibras e ideal para desjejum, lanche ou ceia

 1 hora e 15 minutos

 15 minutos

 1 porção

## INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 5 gramas de fibra de Psyllium
- 1 copo pequeno cheio de leite de vaca desnatado [165 g] ou 1 unidade pequena de iogurte natural desnatado [140 g]
- 1 colher de sobremesa rasa de aveia em flocos [5 g]

## MÉTODO DE PREPARO

1º - Bata todos os ingredientes juntos e sirva gelado; - Pode substituir o leite líquido por 2 colheres de sopa de leite em pó, pode ser desnatado ou leite vegetal também. A fibra de psyllium pode substituir por farinha de linhaça [dourada e marrom], chia. - Pode acrescentar canela também.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [228 g]	% DDR
ENERGIA	70 kcal	143 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	14 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	3 g	7 g	9 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	5 g	21 %
SÓDIO	36 mg	74 mg	3 %