

**SORVETE FIT COM PASTA DE AMENDOIM + CAFÉ** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade grande de BANANA [222 g COM CASCA]
- 2 colheres de sobremesa rasas de pasta de amendoim [28 g]
- 1 shot de CAFE PASSADO [30ml]
- 1 colher de sopa de NIBS DE CACAU [15 g]
- 1 colher de sopa rasa de FRUTAS VERMELHAS DESIDRATADAS [golji berry, mirtilos, etc...] [5g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º 1. Congelar a banana em rodela; 2. Com a banana congelada bata todos os ingredientes com um mixer, exceto o Nibs de cacau e as Frutinhas vermelhas; 3. Sirva em uma tigela e salpique os Nibs e as Frutinhas vermelhas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [209 g]	% DDR
ENERGIA	104 kcal	218 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	13 g	28 g	9 %
PROTEÍNA	3 g	7 g	9 %
GORDURA	5 g	10 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	18 %
SÓDIO	46 mg	96 mg	4 %