

**TRUFA FIT** 24 porções

INGREDIENTES

- 3 unidades de banana prata crua [195 g]
- 3 colheres de sopa de flocos de aveia [24 g]
- 2 colheres de chá de mel de abelha [6 g]
- 2 colheres de chá de cacau em pó [12 g]
- 1 colher de sopa de alfarroba em pó [6 g]
- 2 colheres de sopa de Pasta de amendoim [32 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º 1. Esmague a banana com um garfo; 2. Em uma panela coloque a banana esmagada, a aveia e misture bem; 3. Após estar em consistência de pasta, acrescente a alfarroba, o cacau, o mel e a pasta de amendoim; 4. Misture bem e desligue o fogo; 5. Deixe esfriar em um prato e depois faça bolinhas e passe no cacau.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (11 g)	% DDR
ENERGIA	196 kcal	22 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	31 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	6 g	1 g	1 %
GORDURA	7 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	0 g	2 %
SÓDIO	26 mg	3 mg	0 %