

MILKSHAKE LEGAL

ideal para o lanche da tarde

🕒 10 minutos

🕒 2 horas

🍴 2 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades médias, prata de banana [80 g]
- 1 copo duplo cheio de leite de vaca semidesnatado [240 g]
- 3 colheres de chá de cacau em pó [18 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Descasque e corte as bananas em rodela.
- 2º Coloque em um saco transparente e leve ao freezer para congelar.
- 3º No liquidificador coloque o leite gelado, as bananas congeladas e o cacau em pó.
- 4º Bata até ficar cremoso.
- 5º Adoçe se necessário.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [156 g]	% DDR
ENERGIA	67 kcal	105 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	8 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	4 g	6 g	8 %
GORDURA	2 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	36 mg	56 mg	2 %