



GELADO DE BANANA (COM PROTEÍNA DE CHOCOLATE)

Passo a passo em vídeo <u>aqui neste link.</u>

 2 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades médias de banana congeladas previamente
- Cerca de 50-100 ml de leite magro (para homogeneizar)
- 2 scoops de proteína de chocolate

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Congelar no dia anterior as bananas
- 2º Colocar num processador de alimentos as bananas congeladas e o leite, e bater até atingir uma consistência cremosa
- 3º Acrescentar as scoops de proteína de chocolate
- 4º Reservar no frigorífico

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (160 g)	% DR
ENERGIA	90 kcal	144 kcal	7 %
PROTEÍNA	10 g	16 g	33 %
H. CARBONO	10 g	16 g	6 %
AÇÚCARES	8 g	13 g	15 %
GORDURA	1 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	2 mg	3 mg	0 %