



## VITAMINA DE BANANA

 5 horas 0.9 unidades

## INGREDIENTES

- 2 unid. de banana nanica crua (200 g)
- 1/2 scoop de whey protein (16 g)
- 2.5 col. de sopa cheias de leite integral (30g) ou 300ml de leite integral

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque todos os ingredientes dentro do liquidificador e bata até a mistura ficar homogênea.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR UNIDADE (271 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGIA            | 173 kcal  | 470 kcal            | 24 %  |
| CARBOIDRATOS       | 25 g      | 68 g                | 23 %  |
| PROTEÍNA           | 10 g      | 27 g                | 36 %  |
| CORDURA            | 5 g       | 13 g                | 23 %  |
| CORDURAS SATURADAS | 3 g       | 7 g                 | 34 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 2 g       | 4 g                 | 17 %  |
| SÓDIO              | 59 mg     | 160 mg              | 7 %   |