



BATIDO DE BANANA E BAUNILHA

Batidos hipercalóricos para quem quer aumentar de peso de forma saudável

 15 minutes 15 minutes 1 porção

INGREDIENTS

- 350 ml de água
- 2 colheres de proteína (60 g)
- 1 unidade pequena of banana (95 g)
- 1/4 porções de iogurte grego
- 1 colher de sopa of mel (24 g)
- 1 colher de chá de essência de baunilha

COOKING METHOD

1º Triturar todos os ingredientes numa batedeira

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (500 g)	% DRI
ENERGY	69 kcal	344 kcal	17 %
PROTEIN	8 g	40 g	79 %
CARBOHYDRATE	7 g	34 g	13 %
SUGARS	6 g	29 g	32 %
FAT	1 g	3 g	5 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	0 g	2 g	10 %
FIBER	0 g	1 g	6 %
SODIUM	22 mg	110 mg	5 %