nutrium

Paulo Renato
Nutricionista · 3686N

BATIDO DE BANANA E BAUNILHA

Batidos hipercalóricos para quem quer aumentar de peso de forma saudável

15 minutos
15 minutos
1 porção

INGREDIENTES

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

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Triturar todos os ingredientes numa batedeira

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (500 g)	% DR
ENERGIA	69 kcal	344 kcal	17 %
PROTEÍNA	8 g	40 g	79 %
H. CARBONO	7 g	34 g	13 %
AÇÚCARES	6 g	29 g	32 %
GORDURA	1 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	6 %
SÓDIO	22 mg	110 mg	5 %