

HIPERCALÓRICO CASEIRO

Hipercalórico Caseiro , para auxiliar no ganho de peso e massa muscular

 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 2 colheres de sopa cheias picado de abacate [90 g]
- 2 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado [20 g]
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos [15 g]
- 1 colher de sobremesa rasa de pasta de amendoim [14 g]
- 1 xícara de chá de bebida, água filtrada [237 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque no liquidificador: água filtrada, leite em pó, banana bata por alguns minutos
- 2º Acrescente o abacate a aveia e a pasta de amendoim batata novamente por alguns minutos e pronto para consumo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [441 g]	% DDR
ENERGIA	87 kcal	383 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	11 g	47 g	16 %
PROTEÍNA	4 g	16 g	21 %
GORDURA	4 g	17 g	31 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	9 g	35 %
SÓDIO	42 mg	186 mg	8 %