



SHAKE HIPERCALÓRICO COM AÇAÍ

Rapido , facil e gostoso

 1 porção

INGREDIENTES

- 200 gramas de polpa de açaí congelada
- 50 gramas de pasta de Amendoim Dr Penault Avelã
- 50 gramas de whey Concentrado
- 50 gramas de aveia em flocos crua
- 2 unidades de banana prata crua [130 g]
- 2 xícaras de chá de bebida, água de torneira [474 g] (água vai depender da consistência que você quer o seu Shake)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um liquidificador coloque todos os ingredientes iniciando pelos ingredientes liquidos: água, açaí, pasta de amendoim, aveia e banana.
- 2º Bata por alguns minutos e esta pronto para consumo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [954 g]	% DDR
ENERGIA	72 kcal	691 kcal	35 %
CARBOIDRATOS	9 g	90 g	30 %
PROTEÍNA	5 g	47 g	62 %
GORDURA	2 g	20 g	35 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	13 g	51 %
SÓDIO	13 mg	128 mg	5 %