



## VITAMINA PROTEICA PRÉ TREINO OU LANCHE INTERMEDIÁRIO ALESSANDRA MELO

Excelente opção para pré-treino

 5 minutos 2 porções

### INGREDIENTES

- 200 ml de bebida vegetal ( coco, amêndoa, avelã, castanha do pará, arroz,)
- 15 gramas de whey Protein **ou** 15 gramas de albumina
- 1 banana congelada **ou** 1 unidade de banana prata crua (65 g)
- 1 colher de chá de cacau em pó (3g)

### MÉTODO DE PREPARO

1º Bata todos os ingredientes no liquidificador.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (171 g)	% DDR
ENERGIA	62 kcal	106 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	9 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	6 g	11 g	14 %
GORDURA	1 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	66 mg	114 mg	5 %