

**VITAMINA HIPERCALÓRICA / ALESSANDRA MELO**

Opção prática para ser utilizada em no café da manhã, lanches ou pré-treino

 5 minutos 10 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 colheres de sopa cheias picado de abacate [90 g] **ou** 1 unidade média, prata de banana [40 g]
- 1 colher de sopa cheia de leite em pó desnatado [10 g] **ou** 1 colher de sopa cheia de leite em pó integral [16 g]
- 3 Colheres de sopa de hiper Mass Gainer / Creatine [63 g] **ou** 3 colheres de sopa de MASS 25500 PREMIUM - Body Nutri [60 g] **ou** 2.5 dosadores de mass Titanium 17500 ZERO LACTOSE [80 g]
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos [30 g]
- 150 gramas de água

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Colocar os ingredientes no liquidificador
- 2º Colocar os ingredientes no liquidificador
- 3º barter até ficar bem triturado e misturado

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [319 g]	% DDR
ENERGIA	165 kcal	527 kcal	26 %
CARBOIDRATOS	29 g	94 g	31 %
PROTEÍNA	6 g	20 g	27 %
GORDURA	3 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	23 %
SÓDIO	29 mg	94 mg	4 %