



SHAKE DE AVEIA/BANANA (SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE) NUTRI ALESSANDRA MELO

Com uma combinação equilibrada de proteínas de alta qualidade, carboidratos complexos e nutrientes essenciais, ele oferece sabor e benefícios para o corpo. Além de ser prático e rápido de preparar, é uma ótima maneira de alcançar suas metas nutricionais com prazer.

 5 horas 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 30 gramas de whey Protein Isolado (Adaptogen / Isofort da Vitafor / Dux Nutrition / FreshWhey Dux / Growth 90%) ou 30 gramas de proteína Vegana (Growth / Vitafor / Nutrify / True Source)
- 20 gramas de farelo de aveia, cru ou 1 unidade de banana prata crua (65 g)
- 250 gramas de bebida vegetal ou zero lactose

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Adicione todos os ingredientes em um liquidificador ou em um mixer
- 2º Bata por em média 1 minuto
- 3º Bom apetite

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (323 g)	% DDR
ENERGIA	85 kcal	275 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	7 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	9 g	29 g	39 %
GORDURA	2 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	0 mg	0 mg	0 %