



VITAMINA DE BANANA, AVEIA, PASTA DE AMENDOIM E WHEY

Vitamina de banana com leite semidesnatado, aveia, pasta de amendoim e whey protein. Ideal para uma refeição rápida antes do treino de alta intensidade ou hipercalórico.

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata [65 g]
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos [15 g]
- 1 colher de sopa rasa de pasta de amendoim [20 g]
- 1 dosador de whey protein 100% concentrado [32 g]
- 1 copo de leite de vaca desnatado [250 ml]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um liquidificador, adicionar a banana, a aveia, a pasta de amendoim, o whey e o leite desnatado. Bater até formar um líquido com textura consistente e homogênea.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [380 g]	% DDR
ENERGIA	119 kcal	451 kcal	23 %
CARBOIDRATOS	12 g	46 g	15 %
PROTEÍNA	11 g	42 g	56 %
GORDURA	3 g	13 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	16 %
SÓDIO	72 mg	273 mg	11 %