



### 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 %  |