Aline Di Paula Rodrigues
Nutricionista · 17602

BANANA AMASSADA COM WHEY, FIBRAS, AMENDOIM E MEL DE ABELHA

Uma opção prática! Excelente refeição pré-treino. Porção com 38g de proteína.

5 minutos
5 minutos
1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana nanica (100 g)
- 1 dosador de whey Protein 100% Health Time (32 g)
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos (15 g) ou 1 colher de sopa cheia de granola (11 g)
- 10 unidades de amendoim torrado sem sal (10 g)
- 1 colher de sopa de mel de abelha (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Em um prato ou tigela, amassar um banana com um garfo.
2º Depois que a banana estiver amassada, adicione o whey, a aveia, o amendoim e o mel de abelha. Misture bem todos os ingredientes.
3º Pronto para o consumo. Se preferir, você pode adicionar sua dose de creatina diária à essa mistura.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (172 g)	% DDR
ENERGIA	221 kcal	380 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	30 g	51 g	17 %
PROTEÍNA	18 g	32 g	42 %
GORDURA	4 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	16 %
SÓDIO	48 mg	82 mg	3 %