

**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 %