

**BATIDO PROTEICO COM BANANA E AVEIA** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1/2 unidade grande de banana [111 g]
- 1 colher de chá de canela moída [3 g]
- 1 colher de sopa de flocos de aveia [8 g]
- 1 copo de bebida vegetal natural, sem açúcar e sem sal [250ml]
- 20g de proteína vegetal / proteína whey

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Colocar todos os ingredientes numa liquidificadora e misturar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (400 g)	% DR
ENERGIA	84 kcal	335 kcal	17 %
PROTEÍNA	9 g	34 g	68 %
H. CARBONO	6 g	25 g	10 %
AÇÚCARES	4 g	17 g	18 %
GORDURA	2 g	10 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	22 %
SÓDIO	23 mg	93 mg	4 %