



PAPA DE AVEIA COM PROTEÍNA VEGAN, MOCACCINO E BANANA

Uma receita fácil, nutritiva e saborosa.

 5 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2.5 colheres de sopa de flocos de aveia (20 g)
- 1/2 unidade pequena de banana (48 g)
- 150 gramas de bebida à base de amêndoa Contínente Equilíbrio
- 1 Dose de SUPER VEGAN PROTEIN Chocolate & Lion's Mane com Digezyme® (Iswari) (40 g) ou 1 medida rasa de suplemento de proteínas vegetais V-protein GoldNutrition (24 g)
- 1 colher de sopa de macaccino Sensual (Iswari) (10 g)
- 1 dose de 100% Proteína de Arroz (Prozis) (10 g)
- 1 colher de sobremesa de cacau em pó (11 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Esmague a banana com a ajuda de um garfo. Numa tigela ou tacho misture todos os ingredientes. Leve ao fogo ou micro-ondas na potência máxima, mexendo nos primeiros 75 segundos e depois, a cada 30 a 45 segundos.
- 2º No fim, adicione o cacau.
- 3º Sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (261 g)	% DR
ENERGIA	149 kcal	389 kcal	19 %
PROTEÍNA	14 g	37 g	75 %
H. CARBONO	13 g	33 g	13 %
AÇÚCARES	4 g	11 g	12 %
GORDURA	4 g	10 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	9 g	37 %
SÓDIO	25 mg	66 mg	3 %