

**BANANA COM CANELA E WHEY PROTEIN** 10 minutos 5 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade pequena de banana [95 g]
- 1 colher de chá de canela moída [3 g]
- 1 medida rasa de suplemento de proteínas vegetais V-protein GoldNutrition [24 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Descasque a banana e leve ao microondas por 1 minuto.
- 2º Amasse a banana e acrescente o whey com a canela em pó.
- 3º Sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (83 g)	% DR
ENERGIA	207 kcal	172 kcal	9 %
PROTEÍNA	25 g	20 g	41 %
H. CARBONO	18 g	15 g	6 %
AÇÚCARES	15 g	13 g	14 %
GORDURA	3 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	3 g	14 %
SÓDIO	5 mg	4 mg	0 %