

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

- 2 unidades grandes de banana (444 g)
- 1 colher de chá de canela moída (3 g)
- 1/4 Scoop de 100% Whey Gold Standard (Optimum Nutrition)- - Sabor à escolha (8 g) **ou** 1/4 Dose de 100% PURE WHEY (Biotech USA) (7 g)

**MÉTODO DE PREPARAÇÃO**

- 1º Descasque a banana e amasse bem até ficar pastosa.
- 2º Acrescente o whey com a canela em pó por cima e mexa bem, até ficar homogêneo.
- 3º Sirva.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (272 g) | % DR |
|--------------------|-----------|--------------------|------|
| ENERGIA            | 114 kcal  | 310 kcal           | 15 % |
| PROTEÍNA           | 4 g       | 10 g               | 20 % |
| H. CARBONO         | 22 g      | 59 g               | 23 % |
| AÇÚCARES           | 19 g      | 53 g               | 59 % |
| GORDURA            | 1 g       | 2 g                | 2 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g       | 0 g                | 1 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 3 g       | 9 g                | 36 % |
| SÓDIO              | 6 mg      | 16 mg              | 1 %  |