

**BATIDO DE BANANA COM PASTA DE AMENDOIM (SEM LACTOSE) + MISTURA PARA BEBIDA DE PROTEÍNA (HERBALIFE)**

Cremoso e saudável, este batido é rápido de fazer e leva apenas 4 ingredientes! Faz este smoothie para um pequeno almoço simples e fácil ou para um lanche da tarde refrescante!

 5 minutos 10 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 colher de chá de manteiga de amendoim Continente Equilíbrio [5 g]
- 1 unidade pequena de banana [95 g]
- 1 chávena almoçadeira de água da torneira [155 g]
- 1 Dose de mistura para Bebida de Proteína [Herbalife]- sabor Baunilha [26 g]
- 1 colher de chá de mel [8 g] [Opcional]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Adicionar todos os ingredientes num liquidificador. Adicionar primeiro a fruta, depois a bebida vegetal e só por fim a proteína e o mel.
- 2º Mistura os ingredientes durante 2 minutos. Até obteres um textura suave e homogénea.
- 3º Serve imediatamente e desfruta!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (250 g)	% DR
ENERGIA	87 kcal	218 kcal	11 %
PROTEÍNA	5 g	11 g	23 %
H. CARBONO	11 g	28 g	11 %
AÇÚCARES	7 g	17 g	19 %
GORDURA	2 g	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	7 g	27 %
SÓDIO	3 mg	8 mg	0 %