

**SHAKE PRÉ-TREINO (BANANA, CACAU, CANELA E GUARANÁ)** 1.1 copos**INGREDIENTES**

- 200ml de água mineral
- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante [5 g]
- 1 colher de chá de guaraná em pó [3 g]
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Bater todos os ingredientes no mixer ou liquidificador com 3 pedras de gelo.
- 2º Se sentir necessidade de adoçar, acrescente uma colher de chá de adoçante natural.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR COPO (250 g)	% DDR
ENERGIA	34 kcal	84 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	9 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	2 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	17 %
SÓDIO	3 mg	9 mg	0 %