



PRÉ-TREINO, BATIDO DE BANANA, AVEIA E CAFÉ

Ótima opção para o pré-treino, com uma combinação de cafeína com carboidratos de rápida a média absorção.

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de farelo de aveia, cru (10 g)
- 1 unidade de banana prata crua (65 g)
- 1 copo pequeno cheio de leite de vaca desnatado (165 g)
- 3 copos, cafezinho de café, infusão 10% (150 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Combine todos os ingredientes e misture com liquidificador até obter uma mistura.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (350 g)	% DDR
ENERGIA	41 kcal	142 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	9 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	2 g	8 g	11 %
GORDURA	0 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	10 %
SÓDIO	18 mg	64 mg	3 %