Bárbara de Almeida
Nutricionista · 58834

SMOOTHIE PROTEICO | BANANA, BETERRABA E MORANGOS

1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata crua (65 g)
- 1/2 unidade pequena de beterraba crua (40 g)
- 1 copo cheio de leite de vaca desnatado (240 g)
- 2 dosadores de whey Protein, Tasty Whey 3w | Adaptogen - Sabor Original (34 g) ou sabor similar
- 5 unidades pequenas de morango cru (35 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Corte e pese a banana e a beterraba, armazenando-os em recipientes separados; Coloque os 250ml de leite no liquidificador junto com a banana e a beterraba picadas; Adicione os 30 gramas de whey protein no liquidificador, de preferência um sabor neutro, como a baunilha, ou até mesmo o whey sem sabor; Acrescente algumas pedras de gelo para dar consistência; Bata bem toda a mistura e sirva-se!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (414 g)	% DDR
ENERGIA	75 kcal	310 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	10 g	40 g	13 %
PROTEÍNA	8 g	34 g	45 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	13 %
SÓDIO	39 mg	160 mg	7 %