



VITAMINA DE BANANA, WHEY E IOGURTE

 5 minutos 5 minutos 1 copo grande

INGREDIENTES

- 1 unidade de iogurte natural desnatado zero lactose
- 1 dosador whey protein concentrado sabor baunilha (pode variar o sabor)
- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos [15 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata tudo no liquidificador e beba!

2º Pode usar leite no lugar do iogurte.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COPO GRANDE [280 g]	% DDR
ENERGIA	107 kcal	301 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	14 g	40 g	13 %
PROTEÍNA	10 g	29 g	39 %
GORDURA	1 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	57 mg	158 mg	7 %