



DOCINHO PROTÉICO

Para esse docinho proteico pode ser usado qualquer fonte de proteína (Whey, proteína de arroz, carnívoro, etc). Eu utilizei o de ervilha e pode ser consumido por veganos.

 2 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade média de banana [124 g]
- 1 scoop de proteína Vegana- Pea Protein [18 g]
- 1 colher de pasta de Amendoim Tocca [15 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar todos os ingredientes e fazer bolinhas;
- 2º Passar no coco ou no amendoim picado;
- 3º Se preferirem comer de colher acrescentem mais 1 colher de sopa de Pasta de Amendoim para ficar mais cremoso;

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (53 g)	% DDR
ENERGIA	144 kcal	76 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	12 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	12 g	7 g	9 %
GORDURA	6 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	5 %
SÓDIO	115 mg	61 mg	3 %