



VITAMINA DE BANANA PROTEICA

Uma opção de refeição líquida super prática, saborosa e muito nutritiva.

 5 minutos

 5 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 copo de leite vegetal de Amêndoas [A Tal da Castanha] [200 g] **ou** 1 copo de leite vegetal de Castanha de Caju [A Tal da Castanha] [200 g] **ou** 1 copo de leite vegetal de Castanha de Caju + Coco [A Tal da Castanha] [200 g] **ou** 1 copo de leite vegetal Mixed Nuts [A Tal da Castanha] [200 g] **ou** 1 copo de água [200 g]
- 1 scoop/medidor de whey Protein Isolado [30 g]
- 1 col de sopa de farelo de aveia/oat brain [10 g]
- 1 banana prata [65 g] **ou** 1 fatia média de mamaão [150g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Adicionar todos os ingredientes em um liquidificador e bater.
- 2º Desligar o liquidificador e servir a vitamina em um copo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (348 g)	% DDR
ENERGIA	77 kcal	269 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	8 g	28 g	9 %
PROTEÍNA	8 g	28 g	37 %
GORDURA	2 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	24 %
SÓDIO	33 mg	114 mg	5 %