

## SMOTHIE DE BANANA COM WHEY

Resfrescante

🕒 20 minutos

🕒 30 minutos

🍴 1 porção

### INGREDIENTES

- 1 scoop de whey protein (40 g)
- 1 unidade grande, d'Água de banana (90 g) - congelada
- 50 gramas de farelo de aveia, cru - 2 col. de sopa
- 1/2 copo pequeno cheio de leite de vaca desnatado (83 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata a banana congelada com o leite (cuidado pois o liquidificador! Precisa ter bastante resistência, senão quebra). Caso seu liquidificador não aguente, utilizar banana em temp. ambiente
- 2º Após adicione o whey e o farelo de aveia. Caso a banana tenha sido congelada, ficará bem cremoso assim como um creme, caso tenha sido in natura, ficará como vitamina
- 3º Consumo imediato

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (231 g)	% DDR
ENERGIA	132 kcal	305 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	21 g	48 g	16 %
PROTEÍNA	17 g	38 g	51 %
GORDURA	2 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	8 g	32 %
SÓDIO	42 mg	96 mg	4 %