

SMOTHIE DE WHEY COM PASTA DE AMENDOIM

Delicioso

 20 minutos 30 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 scoop de whey protein (40 g)
- 1 unidade grande, d'Água de banana (90 g) - congelada
- 1 colher de sopa cheia de pasta de amendoim (37 g)
- 1/2 copo pequeno cheio de leite de vaca desnatado (83 g) ou 1/2 xícara de chá de leite de soja, líquido (122 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 a pasta de amendoim. 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 (237 g)	% DDR
ENERGIA	171 kcal	405 kcal	20 %
CARBOIDRATOS	11 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	17 g	40 g	53 %
GORDURA	8 g	19 g	34 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	14 %
SÓDIO	108 mg	257 mg	11 %