Caroline Andrade
Nutricionista · 21100230

SHAKE DE BANANA PROTÉICO COM LEITE VEGETAL

Shake saudável para café da manhã e lanches

10 minutos
10 minutos
1 porção

INGREDIENTES

- 200 gramas de leite de Amêndoas ou 200 gramas de leite de aveia ou 200 gramas de leite de aveia
- 1 unidade grande, prata de banana (55 g)
- 1 dosador de whey protein hidrolisado sabor baunilha (30 g) ou 1 sachê de whey protein isolado sabor baunilha Isofort® Vitafor (30 g) ou 1 sachê de whey protein concentrado sabor baunilha (30 g) ou 1 dosador de whey protein isolado com colágeno Whey Balance sabor chocolate (30 g)
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)
- 1 colher de sopa de semente de linhaça (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata. Consumo imediato. Caso deseje uma consistência mais cremosa, utilize a banana congelada ou acrescente cubos de gelo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (300 g)	% DDR
ENERGIA	115 kcal	346 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	10 g	31 g	10 %
PROTEÍNA	11 g	32 g	43 %
GORDURA	4 g	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	9 g	34 %
SÓDIO	37 mg	111 mg	5 %