

VITAMINA DE BANANA PROTÉICA VEGANA

Shake saudável para café da manhã e lanches

 10 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade grande, prata de banana [55 g]
- 1 colher medida de colágeno hidrolisado em pó neutro Colagentek® Vitafor [10 g] **ou** 1 dosador de collagen sabor neutro Dux Nutrition [11 g] **ou** 1 dosador de suplemento de colágeno em pó sabor neutro Body Balance Elixir [30 g]
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]
- 1 colher de sopa de semente de linhaça [10 g]
- 200 ml de bebida de Aveia Original Naveia **ou** 200 ml de yorgus Aveya Original

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	101 kcal	302 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	11 g	33 g	11 %
PROTEÍNA	7 g	20 g	27 %
GORDURA	4 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	8 g	34 %
SÓDIO	56 mg	169 mg	7 %