

SMOOTHIE PROTEICO MJ

INGREDIENTES

- 1 dosador de whey protein isolado sabor baunilha Dux Nutrition (29 g)
- 1/2 unidade média de banana, crua (59 g)
- 1 colher de sobremesa rasa de aveia em flocos crua (5 g)
- 200 gramas de água ou leite vegetal

MÉTODO DE PREPARO

1º Adicional todos os ingredientes no liquidificador e bater bem batido.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	61 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	6 g	2 %
PROTEÍNA	9 g	12 %
GORDURA	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 %
SÓDIO	31 mg	1 %