

SMOTHIE DE WHEY COM PASTA DE AMENDOIM (MEU)

Delicioso

 20 minutos

 30 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 scoop de whey protein (30 g)
- 1 unidade de banana (90 g) - congelada
- 1 colher de sopa cheia de pasta de amendoim (20 g)
- 1/2 copo pequeno cheio de leite de coco

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 (218 g)	% DDR
ENERGIA	203 kcal	441 kcal	22 %
CARBOIDRATOS	13 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	20 g	44 g	59 %
GORDURA	9 g	20 g	37 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	15 %
SÓDIO	128 mg	278 mg	12 %