

SMOTHIE DE WHEY COM PASTA DE AMENDOIM (CÓPIA)

Delicioso

 20 minutos

 30 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 scoops de whey protein (80 g)
- 1 colher de sopa cheia de pasta de amendoim (20 g)
- 1/2 xícara de chá de leite de coco
- 1 unidade de banana prata **ou** 100 gramas de polpa de açaí congelada **ou** 6 unidades médias de morango (72 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater todos os ingredientes no liquidificador.
- 2º Consumo imediato

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (314 g)	% DDR
ENERGIA	264 kcal	829 kcal	41 %
CARBOIDRATOS	10 g	31 g	10 %
PROTEÍNA	24 g	76 g	101 %
GORDURA	16 g	51 g	93 %
GORDURAS SATURADAS	9 g	30 g	134 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 g	26 %
SÓDIO	106 mg	335 mg	14 %