

SHAKE COM PASTA DE AMENDOIM

 1 porção

INGREDIENTES

- 200ml de leite de vaca desnatado
- 30 gramas de whey Protein Concentrado
- 1 unidade de banana prata (65 g)
- 15 gramas de pasta de amendoim

MÉTODO DE PREPARO

1º Bater todos os ingredientes no liquidificador ou mixer.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (310 g)	% DDR
ENERGIA	110 kcal	341 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	11 g	33 g	11 %
PROTEÍNA	11 g	34 g	45 %
GORDURA	3 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	49 mg	153 mg	6 %