

SHAKE DE WHEY COM BANANA, AVEIA/GRANOLA E MEL

 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 aveia em flocos crua ou 15 gramas de granola
- 1 colher de sopa de mel [15 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater todos os ingredientes no liquidificador ou mixer.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [325 g]	% DDR
ENERGIA	110 kcal	357 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	16 g	53 g	18 %
PROTEÍNA	10 g	32 g	43 %
GORDURA	1 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	27 mg	89 mg	4 %