

BAKED OATS

 1 porção

INGREDIENTES

- 25 gramas de aveia em flocos
- 30 gramas de whey Protein Concentrado
- 50 gramas de banana prata crua
- 130 gramas de leite de vaca desnatado

MÉTODO DE PREPARO

1º

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [235 g]	% DDR
ENERGIA	132 kcal	310 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	17 g	40 g	13 %
PROTEÍNA	13 g	32 g	42 %
GORDURA	2 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	14 %
SÓDIO	24 mg	56 mg	2 %