

**VITAMINA DE BANANA COM HIPERCALÓRICO** 1 porção**INGREDIENTES**

- 160 gramas de hipercalórico
- 1 copo duplo cheio de leite de vaca integral (240 g)
- 1 unidade média de banana, crua (118 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Adicione todos os ingredientes no liquidificador e bata até obter uma consistência homogênea.
- 2º Sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (518 g)	% DDR
ENERGIA	183 kcal	946 kcal	47 %
CARBOIDRATOS	24 g	126 g	42 %
PROTEÍNA	7 g	37 g	49 %
GORDURA	7 g	37 g	67 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	18 g	81 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	12 g	47 %
SÓDIO	56 mg	289 mg	12 %