



SHAKE PROTEICO DE BANANA COM CACAU

 5 minutos

 5 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 40 gramas de banana prata crua
- 1 colher de sopa de cacau [5 g]
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos [30 g]
- 200 ml de leite de vaca integral
- 1 dosador de whey protein concentrado [30 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Misturar todos os ingredientes no liquidificador e beber em seguida

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [305 g]	% DDR
ENERGIA	133 kcal	406 kcal	20 %
CARBOIDRATOS	15 g	47 g	16 %
PROTEÍNA	11 g	33 g	44 %
GORDURA	4 g	11 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	6 g	26 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	26 %
SÓDIO	47 mg	142 mg	6 %