



SHAKE DE BANANA COM WHEY PROTEIN DE CAPPUCCINO E LEITE DE SOJA

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 165 ml de leite de soja
- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 1/2 unidade pequena de maçã Fuji com casca crua [40 g]
- 1 colher medida de whey protein isolado e hidrolisado sabor cappuccino ou cacau [25 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Misturar todos os ingredientes no liquidificador e beber.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [295 g]	% DDR
ENERGIA	88 kcal	259 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	10 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	9 g	27 g	36 %
GORDURA	2 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	10 %
SÓDIO	45 mg	132 mg	5 %