



BATIDO PROTEICO

Uma opção fresca, saborosa e completa para os dias mais quentes

 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 200 gramas de leite de vaca UHT magro sem lactose ou 200 gramas de bebida à base de soja natural, sem açúcar e sem sal
- 1 unidade média de banana [124 g]
- 3 unidades médias de morango [81 g]
- 40 gramas de farinha de aveia
- 1 doseador raso de proteína whey [13 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Juntar todos os ingredientes e triturar com o auxílio de um processador de alimentos;

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (403 g)	% DR
ENERGIA	90 kcal	365 kcal	18 %
PROTEÍNA	6 g	25 g	50 %
H. CARBONO	12 g	49 g	19 %
AÇÚCARES	6 g	24 g	27 %
GORDURA	1 g	6 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	26 %
SÓDIO	24 mg	98 mg	4 %