

**HIPERCALÓRICO CASEIRO**

bebida rica em calorias e nutrientes para quem precisa ingerir altas calorias

 10 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 copo pequeno cheio de leite de vaca integral (165 g)
- 1 unidade de banana nanica crua (100 g)
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos (15 g)
- 1 colher de sopa cheia de pasta de amendoim (37 g)
- 1 colher de sobremesa de mel de abelha (9 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º bater tudo no liquidificador

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (326 g)	% DDR
ENERGIA	151 kcal	494 kcal	25 %
CARBOIDRATOS	17 g	56 g	19 %
PROTEÍNA	6 g	18 g	25 %
GORDURA	8 g	25 g	46 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	7 g	32 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	23 %
SÓDIO	73 mg	237 mg	10 %