

SHAKE PROTEICO DE BANANA COM AMENDOIM



Este shake de banana com whey protein e pasta de amendoim é uma combinação irresistível de sabor, nutrição e praticidade. Rico em proteínas, carboidratos de absorção lenta e gorduras boas, ele é perfeito para quem busca uma forma saudável e deliciosa de alimentar o corpo.

 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 15 gramas de pasta de amendoim
- 200 gramas de leite de vaca integral **ou** 300 gramas de leite de vaca desnatado **ou** 280 ml de bebida vegetal NotMilk Original (280 g) **ou** 280 gramas de bebida vegetal A Tal da Castanha (Amêndoas / Aveia / Barista / Caju + Coco) **ou** 200 ml de bebida vegetal Aveia - Nude (200 g) **ou** 300 gramas de leite Semidesnatado Piracanjuba Zero Lactose
- 40 gramas de whey protein concentrado (Dux Nutrition, Growth, Nutrata, Adaptogen) **ou** 40 gramas de proteína Vegana (Growth / Vitafor / Nutrify / True Source) **ou** 40 gramas de whey Protein Isolado (Isofort da Vitafor / Dux Nutrition / Growth 90%)
- 1 unidade pequena de banana, crua (101 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Adicione todos os ingredientes em um mixer ou liquidificador, e bata por em média 2 minutos
- 2º Bom apetite

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (416 g)	% DDR
ENERGIA	108 kcal	448 kcal	22 %
CARBOIDRATOS	10 g	40 g	13 %
PROTEÍNA	10 g	42 g	56 %
GORDURA	3 g	14 g	25 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	14 %
SÓDIO	25 mg	104 mg	4 %