



SHAKE DE AVEIA/BANANA (SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE)

Com uma combinação equilibrada de proteínas de alta qualidade, carboidratos complexos e nutrientes essenciais, ele oferece sabor e benefícios para o corpo. Além de ser prático e rápido de preparar, é uma ótima maneira de alcançar suas metas nutricionais com prazer.

-  5 horas
-  5 minutos
-  1 porção

INGREDIENTES

- 30 gramas de whey Protein Isolado (Adaptogen / Isofort da Vitafor / Dux Nutrition / Growth 90%) **ou** 30 gramas de proteína Vegana (Growth / Vitafor / Nutrify / True Source)
- 20 gramas de farelo de aveia, cru **ou** 1 unidade grande, d'Água de banana (90 g)
- 250 gramas de bebida vegetal NotMilk Original **ou** 250 gramas de bebida vegetal A Tal da Castanha (Amêndoas / Aveia / Barista / Caju + Coco) **ou** 250 gramas de leite Semidesnatado Piracanjuba Zero Lactose

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Adicione todos os ingredientes em um liquidificador ou em um mixer
- 2º Bata por em média 1 minuto
- 3º Bom apetite

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (319 g)	% DDR
ENERGIA	83 kcal	264 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	7 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	10 g	31 g	41 %
CORDURA	2 g	6 g	12 %
CORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	0 mg	1 mg	0 %