

SHAKE PROTEICO DE BANANA COM AMENDOIM II



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

- 10 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 **ou** 30 gramas de leite em pó desnatado
- 20 gramas de whey protein concentrado (Dux Nutrition, Growth, Nutrata, Adaptogen) **ou** 20 gramas de whey Protein Isolado (Adaptogen / Isofort da Vitafor / Dux Nutrition / FreshWhey Dux / Growth 90%) **ou** 20 gramas de proteína Vegana (Growth / Vitafor / Nutrify / True Source)
- 1 unidade de banana prata crua (65 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 (322 g)	% DDR
ENERGIA	98 kcal	316 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	10 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	8 g	26 g	34 %
GORDURA	3 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	23 mg	75 mg	3 %