



BANANA AMASSADA COM WHEY

Uma receita simples e nutritiva: banana amassada com whey! Basta amassar uma banana madura e misturar com a porção indicada de whey protein.

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 40 gramas de whey protein concentrado [Dux Nutrition, Growth, Nutrata, Adaptogen] **ou** 40 gramas de whey Protein Isolado [Adaptogen / Isofort da Vitafor / Dux Nutrition / Growth 90%] **ou** 40 gramas de proteína Vegana [Growth / Vitafor / Nutrify / True Source]

MÉTODO DE PREPARO

1º Amasse a banana, e misture com o whey, faça uma mistura homogênea.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (105 g)	% DDR
ENERGIA	202 kcal	213 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	19 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	30 g	32 g	43 %
GORDURA	1 g	1 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	–	–	–
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	–	–	–