

**SORVETE PROTEICO** 2 porções**INGREDIENTES**

- 2 unidades médias, prata de banana (80 g)
- 1 sachê/dose de whey protein concentrado (30 g)
- 1 colher de sopa de leite de vaca (15g)
- 1 colher de sopa cheia de leite em pó (10 g)

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Adicione as bananas em um processador (o ideal é que elas estejam congeladas ou resfriadas)
- 2º Após isso, adicione o leite líquido
- 3º E os ingredientes secos, leite em pó e whey de sua preferência
- 4º Bata por 1 minuto e mexa o que está nas extremidades para o centro das lâminas com ajuda de uma colher ou espátula (de preferência de silicone para não grudar)
- 5º Em seguida, ligue novamente o processador e deixe bater por 3 minutos, para que fique cremoso
- 6º Coloque em uma vasilha e leve ao congelador até o horário de servir.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (55 g)	% DDR
ENERGIA	206 kcal	113 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	20 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	22 g	12 g	16 %
GORDURA	5 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	96 mg	52 mg	2 %