

VITAMINA PRÉ TREINO

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 copo duplo cheio de leite de vaca desnatado [240 g]
- 1 unidade de banana prata crua [65 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º BATER TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [350 g]	% DDR
ENERGIA	48 kcal	167 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	9 g	33 g	11 %
PROTEÍNA	3 g	10 g	14 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	2 g	6 %
SÓDIO	33 mg	116 mg	5 %