

LANCHE PRÉ TREINO

Para hipertrofia

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 fatias de pão de forma de trigo integral [50 g]
- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 1 colher de sopa rasa de pasta de amendoim [20 g]
- 1 colher de sobremesa de mel de abelha [9 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Passar a pasta de amendoim nos pães, cortar a banana em rodela e distribuir em cima das fatias e finalizar com mel Obs: Canela opcional

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (145 g)	% DDR
ENERGIA	233 kcal	338 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	37 g	54 g	18 %
PROTEÍNA	7 g	11 g	14 %
GORDURA	8 g	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	6 g	24 %
SÓDIO	240 mg	348 mg	14 %