

VITAMINA HIPERCALORICA

 10 horas 1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades de banana prata crua (130 g)
- 300 gramas de leite de vaca integral
- 1 sachê de whey protein concentrado sabor chocolate Dux Nutrition (30 g)
- 1 unidade de paçoca amendoim (30 g)
- 80 gramas de aveia em flocos
- 1 colher de sopa de doce de leite cremoso (25 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º bater todos os ingredientes no liquidificador e tomar em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (600 g)	% DDR
ENERGIA	161 kcal	965 kcal	48 %
CARBOIDRATOS	23 g	137 g	46 %
PROTEÍNA	8 g	51 g	68 %
GORDURA	4 g	27 g	49 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	9 g	42 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	14 g	54 %
SÓDIO	44 mg	266 mg	11 %