

**SHAKE PÓS TREINO** 1 porção**INGREDIENTES**

- 150 gramas de leite de vaca semidesnatado ou 1 unidade pequena de iogurte natural (140 g)
- 1 unidade de banana nanica crua (100 g)
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos (15 g)
- 30 gramas de 100 % pure probiótica
- 2 gramas de creatina Pura Monohidratada Probiótica

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Colocar todos os itens em ul liquidificador e liquidificar por 4 minutos. Ou liquidificar até sentir a consistência desejável.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (292 g)	% DDR
ENERGIA	115 kcal	336 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	19 g	55 g	18 %
PROTEÍNA	7 g	20 g	27 %
GORDURA	1 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	14 %
SÓDIO	23 mg	66 mg	3 %