

RECEITA DE BATIDO DE WHEY, LEITE E BANANA

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 porção de leite magro [250 g]
- 1/2 dose de Whey Protein [12,5 g] [sugestão - sabor a chocolate]
- 1 unidade média de banana bem madura [124 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar todos os ingredientes num liquidificador e bater até obter uma mistura homogénea. Em alternativa pode usar uma varinha mágica.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [336 g]	% DR
ENERGIA	53 kcal	178 kcal	9 %
PROTEÍNA	5 g	16 g	33 %
H. CARBONO	7 g	24 g	9 %
AÇÚCARES	7 g	23 g	26 %
GORDURA	0 g	2 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	1 mg	4 mg	0 %