

**MINGAU PROTEICO RICO EM FIBRAS**

fonte de proteína e fibra

 5 minutos 10 minutos 1 Porção**INGREDIENTES**

- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (30 g)
- 100 gramas de leite de soja, fluído
- 2 unidades grandes, d' Água de banana (180 g)
- 4 colheres de sopa de suplemento de proteína, a base de leite, Muscle Milk, em pó (44 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pique a banana em pedaços, do tamanho que preferir.
- 2º Misture todos os ingredientes e leve em fogo baixo, mexendo sempre.
- 3º Quando atingir uma consistência pastosa deligue o fogo.
- 4º Sirva e enfeite com as frutas de sua preferencia.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (290 g)	% DDR
ENERGIA	156 kcal	453 kcal	23 %
CARBOIDRATOS	21 g	61 g	20 %
PROTEÍNA	10 g	29 g	39 %
GORDURA	4 g	12 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	10 g	39 %
SÓDIO	68 mg	198 mg	8 %