



SMOOTHIE DE MORANGO E BANANA

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana nanica crua (100 g)
- 100 gramas de morango
- 30 gramas de whey protein
- 150 gramas de bebida, água de torneira

MÉTODO DE PREPARO

1º - Bata todos os ingredientes no liquidificador ou processador. Sirva gelado

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (380 g)	% DDR
ENERGIA	62 kcal	237 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	9 g	36 g	12 %
PROTEÍNA	7 g	25 g	33 %
GORDURA	1 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	16 %
SÓDIO	16 mg	60 mg	3 %