

SHAKE HIPERCALÓRICO CASEIRO

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba gelado.

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias de leite em pó integral [32 g]
- 1 unidade grande de banana [130 g]
- 20 gramas de farinha de amendoim, sem gordura
- 20 gramas de farinha de arroz
- 40 gramas de achocolatado em pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os ingredientes no liquidificador com 300ml de água e beba gelado. Você pode usar banana congelada para deixar a bebida mais cremosa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [248 g]	% DDR
ENERGIA	231 kcal	574 kcal	29 %
CARBOIDRATOS	41 g	102 g	34 %
PROTEÍNA	9 g	23 g	31 %
GORDURA	4 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	9 g	35 %
SÓDIO	67 mg	166 mg	7 %