



VITAMINA DE BANANA COM LEITE VEGETAL, PASTA DE AMENDOIM E WHEY (VEGANO) [CÓPIA]

uma vitamina que pode ser tomada a qualquer hora do dia!

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 1 copo de leite de castanha [200 g] * [pode usar outro leite: de soja, aveia, arroz...] ou 1 xícara de chá de leite de soja
- 1 dosador de whey protein isolado sabor coco Dux Nutrition [29 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata tudo no liquidificador e beba em seguida!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [316 g]	% DDR
ENERGIA	89 kcal	282 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	8 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	10 g	32 g	43 %
GORDURA	2 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	76 mg	239 mg	10 %