

**SHAKE HIPERCALÓRICO** 1 porção**INGREDIENTES**

- 200 ml de leite integral
- 1 unidade de banana (65 g)
- 2 colheres de sopa de aveia (30 g)
- 1 colher de sopa cheia de pasta de amendoim (40 g)
- 30 gramas de whey protein
- 1 colher de sopa de cacau em pó (13 g) - opcional

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata tudo no liquidificador até obter uma mistura homogênea.
- 2º Sirva gelado!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (375 g)	% DDR
ENERGIA	180 kcal	674 kcal	34 %
CARBOIDRATOS	16 g	60 g	20 %
PROTEÍNA	12 g	45 g	60 %
GORDURA	8 g	31 g	57 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	10 g	46 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	10 g	41 %
SÓDIO	88 mg	329 mg	14 %