

SHAKE NOTURNO

Ótimo para a hipertrofia!

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 copo duplo cheio de leite de vaca desnatado [240 g]
- 3 colheres de sopa cheias, picado de abacate cru [135 g]
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos crua [15 g]
- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 1 colher de sopa de mel de abelha [15 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture todos os ingredientes e bata no liquidificador. Sugestão: coloque pedras de gelo para ficar bem refrescante

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (470 g)	% DDR
ENERGIA	81 kcal	381 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	13 g	60 g	20 %
PROTEÍNA	3 g	13 g	17 %
GORDURA	3 g	13 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	11 g	45 %
SÓDIO	22 mg	103 mg	4 %