

## SHAKE PRÉ-TREINO (AÇAÍ, WHEY, BANANA E AVEIA) - KARYNE MARVILA

Shake proteico pré-treino

 8 horas 5 horas 1 porção

### INGREDIENTES

- 2 unidades de banana congelada crua (130 g)
- 30 gramas de polpa de açaí congelada
- 300ml de água filtrada, gelada
- 30 gramas de whey Protein Concentrado Growth
- 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (36 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Juntar todos os ingredientes e bater no liquidificador

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (500 g)	% DDR
ENERGIA	74 kcal	372 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	11 g	55 g	18 %
PROTEÍNA	6 g	31 g	41 %
GORDURA	1 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	7 g	29 %
SÓDIO	13 mg	65 mg	3 %