

**SHAKE PROTEICO COM CREATINA KARYNE MARVILA** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 copo duplo cheio de leite de vaca desnatado ou leite vegetal de baunilha [200 g]
- 1 unidade grande de banana [90 g]
- 1 scoop de creatina [3 g]
- 2 scoops de lavitan WHEY ISOLADO [45 g]
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante [Opcional] [5 g]
- 4 unidades pequenas de morango cru [Opcional] [28 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º . Bata todos os ingredientes no liquidificador.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [379 g]	% DDR
ENERGIA	84 kcal	319 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	13 g	48 g	16 %
PROTEÍNA	12 g	47 g	63 %
GORDURA	1 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	16 %
SÓDIO	104 mg	394 mg	16 %