

SHAKE PROTEICO

 5 minutos 0.7 Copos

INGREDIENTES

- 100 gramas de banana, congelada
- 2 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado (20 g)
- 1 colher de sopa de semente de linhaça (10 g)
- 2 colheres de sobremesa rasas de aveia em flocos crua (10 g)
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (5 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Bater todos os ingredientes no liquidificador com 200- 250ml de água e pedras de gelo!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COPO (200 g)	% DDR
ENERGIA	180 kcal	360 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	33 g	65 g	22 %
PROTEÍNA	8 g	16 g	22 %
GORDURA	4 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	12 g	49 %
SÓDIO	78 mg	156 mg	6 %