

## SHAKE HIPERCALORICO

vitamina

 5 minutos

 5 minutos

 1 porção

### INGREDIENTES

- 1 unidade média de banana, crua [118 g]
- 1 copo duplo cheio de leite de vaca integral [240 g]
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos [30 g]
- 20 gramas de cacau, pó seco, sem adoçante
- whey protein [30 g]
- 1 colher de chá de mel de abelha [3 g]

### MÉTODO DE PREPARO

1º misture tudo e sirva

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (150 g)	% DDR
ENERGIA	122 kcal	183 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	17 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	9 g	13 g	17 %
GORDURA	3 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	5 g	19 %
SÓDIO	37 mg	55 mg	2 %