

BATIDO PÓS TREINO

 2 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade grande de banana (222 g)
- 100 gramas de frutos silvestres congelados Iglo
- 350 gramas de iogurte líquido Proteína + Auchan Chocolate (350G)
- 100 gramas de leite magro DIA
- 1 colher de sopa de sementes de cânhamo secas (10 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º colocar todos os ingredientes numa liquidificadora
- 2º triturar até ter uma mistura homogénea.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (345 g)	% DR
ENERGIA	69 kcal	239 kcal	12 %
PROTEÍNA	7 g	24 g	48 %
H. CARBONO	8 g	29 g	11 %
AÇÚCARES	8 g	27 g	30 %
GORDURA	1 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	21 %
SÓDIO	8 mg	26 mg	1 %