

## HIPERCALÓRICO CASEIRO

### INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa cheias picado de abacate [135 g]
- 1 unidade grande, d'Água de banana [90 g]
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos [30 g]
- 1 Colher de sopa de pasta de Amendoim Integral [13 g]
- 2 colheres de sopa cheias de leite em pó integral [32 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater todos os ingredientes no liquidificador

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	207 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	21 g	7 %
PROTEÍNA	7 g	10 %
GORDURA	11 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	20 %
SÓDIO	41 mg	2 %