



VITAMINA DE BANANA E AVEIA COM WHEY PROTEIN

Vitamina, pode substituir um lanche

 5 minutos

 5 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 dosador de whey protein (30 g)
- 200 gramas de leite de vaca desnatado ou zero lactose
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (30 g)
- 1 unidade grande de banana (80 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata todos os ingredientes no liquidificador.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (340 g)	% DDR
ENERGIA	110 kcal	374 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	16 g	53 g	18 %
PROTEÍNA	10 g	32 g	43 %
GORDURA	1 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	23 %
SÓDIO	43 mg	146 mg	6 %