

## RECEITA WHEY HIPERCALÓRICO

Vitamina hipercalórica de banana e maçã com whey

### INGREDIENTES

- 1 scoop dê 30 gramas de whey Protein Concentrado Growth Natural (pode substituir por um de sua preferencia)
- 1 unidade de banana nanica crua (100 g) ou 1 unidade de banana prata crua (65 g)
- 2 colheres de café cheias de pasta de amendoim (16 g)
- 1 copo duplo cheio de leite de vaca integral (240 g)
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos (15 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater tudo no liquidificador até ficar cremoso. Se quiser mais espesso, adicionar gelo e se quiser mais líquido , aumentar o leite.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	130 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	12 g	4 %
PROTEÍNA	10 g	14 %
GORDURA	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 %
SÓDIO	58 mg	2 %