

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 %