

**VITAMINA HIPERCALÓRICA (NUT. MARCELLO BAIMA)**

Opção prática para ser utilizada em no café da manhã, lanches ou pré-treino

 5 minutos 10 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade grande, d' Água de banana [90 g] **ou** 1 fatia de mamão Papaia cru [170 g] **ou** 2 colheres de sopa cheias picado de abacate [90 g]
- 1 colher de sopa cheia de leite em pó integral [16 g] **ou** 1 colher de sopa cheia de leite em pó desnatado [10 g]
- 3 Colheres de sopa de hiper Mass Gainer / Creatine [63 g] **ou** 2.5 dosadores de mass Titanium 17500 ZERO LACTOSE [80 g] **ou** 3 colheres de sopa de MASS 25500 PREMIUM - Body Nutri [60 g]
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos [30 g]
- 150 gramas de água mineral natural

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Colocar os ingredientes no liquidificador
- 2º Colocar os ingredientes no liquidificador
- 3º barter até ficar bem triturado e misturado

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [367 g]	% DDR
ENERGIA	147 kcal	537 kcal	27 %
CARBOIDRATOS	27 g	100 g	33 %
PROTEÍNA	5 g	20 g	27 %
GORDURA	2 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	23 %
SÓDIO	26 mg	95 mg	4 %