



BANANA + WHEY + LEITE EM PÓ + AVEIA + PASTA DE AMENDOIM | CARB UP |

1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 1 colher de sopa cheia de pasta de amendoim [37 g]
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos crua [15 g]
- 1 Dosador de whey Protein Concentrado [28 g]
- 2 colheres de sopa cheias de leite em pó [20 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Picar e consumir todos os ingredientes

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (165 g)	% DDR
ENERGIA	332 kcal	548 kcal	27 %
CARBOIDRATOS	27 g	45 g	15 %
PROTEÍNA	23 g	37 g	50 %
GORDURA	16 g	27 g	49 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	7 g	32 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	5 g	20 %
SÓDIO	142 mg	235 mg	10 %