



## SHAKE VEGANO

 1 porção

### INGREDIENTES

- 1 unidade média, prata de banana (40 g)
- 1 fatia pequena de mamão (100 g)
- 1 xícara de chá de leite vegetal (200ml)
- 1 Dosador de Veggie Protein (28 g)
- 1/2 colher de sopa de semente de linhaça (5 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater todos os ingredientes no liquidificador com bastante gelo e em velocidade baixa por mais de 3 minutos para atingir cremosidade.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (403 g)	% DDR
ENERGIA	77 kcal	311 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	7 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	7 g	29 g	39 %
GORDURA	2 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	19 %
SÓDIO	31 mg	126 mg	5 %