

**VITAMINA PROTEICA PRÉ TREINO OU LANCHE INTERMEDIÁRIO (CÓPIA)**

Excelente opção para pré-treino

 5 minutos 2 porções**INGREDIENTES**

- 200 ml de bebida vegetal (coco, amêndoa, avelã, castanha do pará, arroz,)
- 15 gramas de whey Protein ou 15 gramas de albumina
- 1 banana congelada
- 1 colher de chá de cacau em pó (3g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata todos os ingredientes no liquidificador.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (180 g)	% DDR
ENERGIA	58 kcal	104 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	8 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	6 g	11 g	14 %
GORDURA	1 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	6 %
SÓDIO	63 mg	114 mg	5 %