

**VITAMINA DE BANANA PROTEICA**

Vitamina suplementada com whey protein, bem pratica

 30 minutos 30 minutos 2 porções**INGREDIENTES**

- 1 unidade grande, de banana d'Água [90 g]
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos [30 g]
- 2 scoops de whey protein concentrado [60 g]
- 1 copo duplo cheio de leite líquido integral [240 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
- 2º Bata até que fique homogêneo e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (210 g)	% DDR
ENERGIA	141 kcal	297 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	14 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	14 g	29 g	38 %
GORDURA	4 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	13 %
SÓDIO	56 mg	118 mg	5 %