

## VITAMINA COM WHEY PROTEIN

 1 porção

### INGREDIENTES

- 300 gramas de leite de vaca integral
- 2 colheres de sopa cheias, picado de abacate cru [90 g] ou 1 colher de sopa de pasta de Amendoim Tradicional Integral - POWER ONE [15 g] ou 1 Unidade de paçoca de amendoim - paçoquita [20 g]
- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 45 gramas de whey protein concentrado

### MÉTODO DE PREPARO

1º Bater todos os ingredientes no liquidificador.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (452 g)	% DDR
ENERGIA	115 kcal	520 kcal	26 %
CARBOIDRATOS	9 g	42 g	14 %
PROTEÍNA	11 g	48 g	64 %
GORDURA	4 g	19 g	34 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	7 g	32 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	16 %
SÓDIO	47 mg	212 mg	9 %