

VITAMINA "HIPERCALÓRICA" OPÇÃO 1

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana nanica crua [100 g]
- 1 copo duplo cheio de leite de vaca integral [240 g]
- 1 unidade de paçoca amendoim [30 g]
- 1 scoop [30 g] de whey protein pó

MÉTODO DE PREPARO

1º Bater todos os ingredientes no liquidificador.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (400 g)	% DDR
ENERGIA	124 kcal	495 kcal	25 %
CARBOIDRATOS	13 g	52 g	17 %
PROTEÍNA	8 g	34 g	45 %
GORDURA	4 g	16 g	30 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 g	27 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	17 %
SÓDIO	37 mg	147 mg	6 %