

VITAMINA HIPERCALÓRICA DE BANANA COM WHEY

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades de banana nanica crua (200 g)
- 1 copo duplo cheio de leite de vaca integral (240 g)
- 1 unidade de paçoca (30 g) **ou** 2 colheres de sopa de doce de leite cremoso (50 g) **ou** 2 colheres de sopa cheias de abacate (90 g)
- 1 scoop (30 g) de whey protein pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater todos os ingredientes no liquidificador. Adicionar gelo, se preferir. Banana congelada confere maior cremosidade à mistura :)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (527 g)	% DDR
ENERGIA	109 kcal	576 kcal	29 %
CARBOIDRATOS	15 g	77 g	26 %
PROTEÍNA	6 g	34 g	45 %
GORDURA	3 g	15 g	28 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 g	27 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 g	25 %
SÓDIO	25 mg	134 mg	6 %