

**VITAMINA DE POTINHO [COM WHEY]** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 5 unidades grandes de morango [100 g] **ou** 1 unidade média de maracujá [45 g] **ou** 10 unidades de amora, crua [15 g]
- 1 scoop de whey protein concentrado [30 g]
- 1 unidade média de iogurte desnatado [200 g]
- 1 colher de sopa cheia de leite em pó [10 g]
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos [15 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Congele a banana e a outra fruta e depois, bata tudo no liquidificador. Pode colocar granola, pasta de amendoim...use a criatividade!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [363 g]	% DDR
ENERGIA	116 kcal	420 kcal	21 %
CARBOIDRATOS	15 g	55 g	18 %
PROTEÍNA	10 g	38 g	50 %
GORDURA	2 g	6 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	20 %
SÓDIO	69 mg	249 mg	10 %