

**VITAMINA DE BANANA COM LEITE VEGETAL, PASTA DE AMENDOIM E WHEY
(VEGANO)**

uma vitamina que pode ser tomada a qualquer hora do dia!

 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 1 copo de leite de castanha [200 g] * [pode usar outro leite: de soja, aveia, arroz...] **ou** 1 xícara de chá de leite de soja
- 1 colher de sopa de proteína vegetal de baunilha [ou outro sabor]
- 2 colheres de café cheias de pasta de amendoim [16 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata tudo no liquidificador e beba em seguida!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [339 g]	% DDR
ENERGIA	124 kcal	418 kcal	21 %
CARBOIDRATOS	8 g	28 g	9 %
PROTEÍNA	13 g	43 g	57 %
GORDURA	5 g	17 g	30 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	18 %
SÓDIO	77 mg	262 mg	11 %