

**VITAMINA DE MAMÃO OU BANANA COM WHEY VEGETAL** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 fatia de mamão Formosa cru (170 g) **ou** 1 unidade de banana prata crua (65 g)
- 1 scoop de proteína de baunilha
- 1 copo de leite de castanha **ou** 1 xícara de leite de soja

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata tudo e tome a seguir!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (375 g)	% DDR
ENERGIA	88 kcal	331 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	7 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	10 g	39 g	52 %
GORDURA	2 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	18 %
SÓDIO	51 mg	191 mg	8 %