

RECEITA

Uma boa sugestão de pré treino

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 copo pequeno cheio de leite pasteurizado (165 g)
- 2 unidades de banana prata crua (130 g)
- 1 colher de sopa rasa de pasta de amendoim (20 g)
- 2 colheres de sopa de suplemento de proteína, a base de leite, Muscle Milk Light, em pó (50 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º ** as bananas congeladas
- 2º Adicione tudo em liquidificador e bata ate que fique uma massa homogénea
- 3º Sirva gelado!
- 4º Sirva gelado!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (365 g)	% DDR
ENERGIA	149 kcal	542 kcal	27 %
CARBOIDRATOS	15 g	56 g	19 %
PROTEÍNA	10 g	37 g	49 %
GORDURA	6 g	22 g	39 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	6 g	26 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	19 %
SÓDIO	77 mg	283 mg	12 %