

**SHAKE DE BANANA E MORANGO** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 copo duplo cheio de leite de vaca desnatado (240 g)
- 1 unidade de banana prata (65 g)
- 3 unidades grandes de morango (60 g)
- 1 colher de sopa de farelo de aveia

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os ingredientes no liquidificador. Beba em seguida. Dica: você pode congelar as frutas 1 dia antes para o shake ficar mais cremoso.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (371 g)	% DDR
ENERGIA	51 kcal	188 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	11 g	40 g	13 %
PROTEÍNA	3 g	11 g	15 %
GORDURA	0 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	16 %
SÓDIO	28 mg	102 mg	4 %