

**SHAKE HIPERCALÓRICO CASEIRO DE PASTA DE AMENDOIM** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 copo duplo cheio de leite de vaca integral (240 g)
- 1 colher de sopa cheia de pasta de amendoim (37 g)
- 1 unidade de banana prata crua (65 g)
- 20 gramas de farelo de aveia (2 colheres de sopa)

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata todos os ingredientes no liquidificador. Beba em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (362 g)	% DDR
ENERGIA	131 kcal	475 kcal	24 %
CARBOIDRATOS	13 g	48 g	16 %
PROTEÍNA	6 g	21 g	28 %
GORDURA	8 g	28 g	51 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	9 g	39 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 g	27 %
SÓDIO	74 mg	267 mg	11 %