

**SHAKE HIPERCALÓRICO DE ABACATE COM BANANA** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade pequena de iogurte natural (140 g)
- 100ml de leite de vaca integral
- 2 colheres de sopa cheias de abacate (90 g)
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça (11 g)
- 1 unidade de banana prata crua (65 g)
- 1 scoop de whey protein concentrado (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata no liquidificador até ficar homogêneo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (436 g)	% DDR
ENERGIA	109 kcal	474 kcal	24 %
CARBOIDRATOS	9 g	40 g	13 %
PROTEÍNA	8 g	33 g	44 %
CORDURA	5 g	22 g	40 %
CORDURAS SATURADAS	2 g	7 g	33 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	10 g	38 %
SÓDIO	40 mg	175 mg	7 %