

**SMOOTHIE DE BANANA COM CACAU E PASTA DE AMENDOIM** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade pequena de iogurte natural (140 g)
- 100ml de leite de vaca integral
- 1 unidade de banana prata (65 g)
- 1 scoop de whey protein concentrado (30 g)
- 1 colher de chá de cacau em pó (3 g)
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia (20g)
- 1 colher de sopa rasa de pasta de amendoim (20 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata tudo no liquidificador e beba em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (378 g)	% DDR
ENERGIA	129 kcal	488 kcal	24 %
CARBOIDRATOS	13 g	47 g	16 %
PROTEÍNA	10 g	39 g	52 %
GORDURA	6 g	22 g	39 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	8 g	37 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 g	29 %
SÓDIO	70 mg	265 mg	11 %