

**MINGAU DE AVEIA COM BANANA E WHEY** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de banana prata amassada (65 g)
- 100ml de leite de vaca desnatado
- 1 scoop de whey protein concentrado (30 g)
- Canela em pó à gosto
- 2 colheres de sopa rasa de farelo de aveia (20g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um potinho ou panela, misture a banana amassada, a aveia e o leite desnatado. Leve ao micro-ondas por 1 minuto, mexa e aqueça por mais 30 segundos a 1 minuto (ou leve ao fogo baixo, mexendo até engrossar). Retire do fogo e adicione o whey, misturando bem até ficar cremoso. Finalize com canela por cima.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (216 g)	% DDR
ENERGIA	124 kcal	269 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	19 g	40 g	13 %
PROTEÍNA	13 g	28 g	37 %
GORDURA	2 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	6 g	23 %
SÓDIO	48 mg	103 mg	4 %