



SMOOTHIE PROTEICO DE BANANA E MORANGO

 1 porção

INGREDIENTES

- 300ml de leite de vaca desnatado
- 1 unidade de banana prata bem madura
- 3 unidades grandes de morango (60 g)
- 1 scoop de whey protein concentrado (30 g) - sugestões de marcas: dux nutrition, vitafor, essential nutrition, nutrify

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um liquidificador, junte todos os ingredientes. Bata até a mistura ficar homogênea. Sirva gelado. Dica: Congele as frutas um dia antes para o smoothie ficar bem cremoso.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (451 g)	% DDR
ENERGIA	67 kcal	303 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	9 g	41 g	14 %
PROTEÍNA	7 g	31 g	42 %
GORDURA	1 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	13 %
SÓDIO	42 mg	187 mg	8 %