



VITAMINA PROTEICA DE BANANA E MAÇÃ

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata (65 g)
- 1/2 unidade média de maçã (76 g)
- 1 copo duplo cheio de leite de vaca desnatado (240 g)
- 10 gramas de farelo de aveia (1 colher de sopa)
- 1 scoop de whey protein concentrado (30 g) - Sugestões de marcas: dux nutrition, vitafor, essential nutrition, nutritify, growth supplements

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater todos os ingredientes no liquidificador. Tomar em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (421 g)	% DDR
ENERGIA	78 kcal	329 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	12 g	50 g	17 %
PROTEÍNA	7 g	31 g	41 %
GORDURA	1 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	22 %
SÓDIO	39 mg	162 mg	7 %