

**SMOOTHIE DE BANANA COM CACAU** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 copo duplo cheio de leite de vaca desnatado [240 g]
- 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]

MÉTODO DE PREPARO

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

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [358 g]	% DDR
ENERGIA	90 kcal	320 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	13 g	48 g	16 %
PROTEÍNA	9 g	33 g	44 %
GORDURA	1 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	24 %
SÓDIO	45 mg	163 mg	7 %