



SHAKE HIPERCALÓRICO E PROTEICO DE BANANA COM PASTA DE AMENDOIM

 10 minutos

INGREDIENTES

- 200 gramas de leite de vaca integral
- 1 dosador de whey protein concentrado (30 g)
- 1 unidade de banana nanica crua (100 g)
- 1 colher de sopa de pasta de amendoim integral (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Adicione no liquidificador o leite, a banana, o whey e a pasta de amendoim;
- 2º Bata todos os ingredientes e sirva imediatamente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	123 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	12 g	4 %
PROTEÍNA	9 g	12 %
GORDURA	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 %
SÓDIO	43 mg	2 %