



VITAMINA ANABÓLICA HIPERCALÓRICA

vitamina hipercalórica e hiperproteica para auxiliar na melhora da performance e hipertrofia

 15 minutos 15 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de pérola negra
- 200 gramas de leite de vaca integral ou 30 gramas de leite em pó desnatado
- 2 unidades de banana prata crua (130 g)
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos finos (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata, caso deseje melhorar a consistência, acrescentar água.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (223 g)	% DDR
ENERGIA	156 kcal	346 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	23 g	51 g	17 %
PROTEÍNA	6 g	13 g	18 %
GORDURA	5 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	10 %
SÓDIO	35 mg	79 mg	3 %