



VITAMINA PROTEICA PÓS TREINO

 5 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 200 ml de bebida vegetal (coco, amêndoa, avelã, castanha do pará, arroz,)
- 30 gramas de life Vegan (450g) - Vitafor
- 1 banana congelada
- 1 colher de chá de cacau em pó (3g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata todos os ingredientes no liquidificador.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (188 g)	% DDR
ENERGIA	73 kcal	136 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	7 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	9 g	17 g	23 %
GORDURA	1 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	85 mg	160 mg	7 %