



VITAMINA PROTEICA VEG

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de leite de soja [243 g]
- 1 unidade média de banana [118 g]
- 2 colheres de sopa rasas de aveia em flocos [14 g]
- 1 colher de sobremesa rasa de pasta de amendoim [14 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater tudo no liquidificador ou mixer.
- 2º Pode adicionar 1 colher de sobremesa de cacau para intensificar o sabor!
- 3º Se quiser pode substituir o leite de soja por outro vegetal como de aveia, arroz, castanhas ou amêndoas.
- 4º Pode utilizar outras frutas como mamão, abacate, morango, maçã...

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [389 g]	% DDR
ENERGIA	96 kcal	372 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	14 g	54 g	18 %
PROTEÍNA	4 g	15 g	20 %
GORDURA	3 g	13 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 g	27 %
SÓDIO	49 mg	190 mg	8 %