

## SHAKE DE BANANA COM AVEIA E WHEY PROTEIN

 4.7 Porção

### INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos [15 g] **ou** 1 colher de sopa cheia de farinha de aveia [18 g]
- 1 sachê de whey protein concentrado sabor chocolate Dux Nutrition [30 g]
- 200 gramas de leite de aveia **ou** 1 xícara de chá de bebida, água [237 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Adicione os ingredientes no mixer e triture até virar um shake.
- 2º Consuma 30 a 40min antes da atividade física.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [70 g]	% DDR
ENERGIA	111 kcal	77 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	16 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	9 g	6 g	8 %
GORDURA	2 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	6 %
SÓDIO	21 mg	15 mg	1 %