

RECEITA - VITAMINA DE FRUTA HIPERCALÓRICA

INGREDIENTES

- 1 copo duplo cheio de leite de vaca desnatado (240 g)
- 1 colher de sopa rasa de pasta de amendoim (20 g) ou 20 gramas de amendoim, todos os tipos, torrado, sem sal [1 colher de sopa cheia]
- 1 unidade de banana nanica crua (100 g)
- 2 colheres de sobremesa rasas de aveia em flocos crua (10 g)
- 4 colheres de sopa cheias de hipercalórico (nutri whey - integral medica) (40g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Bater todos os ingredientes no liquidificador

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	115 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	17 g	6 %
PROTEÍNA	5 g	7 %
GORDURA	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 %
SÓDIO	37 mg	2 %