

**VITAMINA DE BANANA COM WHEY** 1 porção**INGREDIENTES**

- 200 ml de leite de vaca desnatado
- 10 gramas de pasta de amendoim
- 1 colher de sopa de mel (15 g)
- 1 dosador de whey protein concentrado (30 g)
- 1 unidade de banana prata crua (65 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata tudo no liquidificador até ficar homogêneo. Sirva gelado ou em temperatura ambiente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (320 g)	% DDR
ENERGIA	111 kcal	356 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	14 g	46 g	15 %
PROTEÍNA	9 g	30 g	40 %
GORDURA	2 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	60 mg	191 mg	8 %