

**SHAKE PROTEICO DE (AÇAÍ, WHEY, BANANA E AVEIA)**

Shake proteico

 8 horas 5 horas 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 unidades de banana (130 g)
- 1 polpa de açaí congelada (100 g)
- 200 ml de água gelada
- 10 gramas de farinha de aveia
- 1 dosador de whey protein concentrado (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Juntar todos os ingredientes e bater no liquidificador

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (500 g)	% DDR
ENERGIA	70 kcal	350 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	10 g	50 g	17 %
PROTEÍNA	5 g	26 g	35 %
GORDURA	1 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	7 g	29 %
SÓDIO	17 mg	85 mg	4 %