

**BANANA COM WHEY E PASTA DE AMENDOIM**

Banana com whey e pasta de amendoim

 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade média de banana (118 g)
- 15 gramas de whey protein concentrado
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos (15 g)
- 1 colher de sopa cheia de leite em pó desnatado (10 g)
- 1 colher de sobremesa rasa de pasta de amendoim (14 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (172 g)	% DDR
ENERGIA	198 kcal	340 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	27 g	47 g	16 %
PROTEÍNA	12 g	21 g	28 %
GORDURA	6 g	10 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	6 g	23 %
SÓDIO	88 mg	151 mg	6 %