

**VITAMINA COM FRUTAS VERMELHAS E BANANA** 1 porção**INGREDIENTES**

- 30 gramas de whey
- 100 gramas de frutas vermelhas **ou** 100 gramas de morango
- 1 unidade de banana (65 g)
- 100 gramas de leite de vaca desnatado **ou** 1 colher de sopa cheia de leite em pó desnatado (10 g)
- 5 gramas de creatina em pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater todos os ingredientes no liquidificador com ou sem gelo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (255 g)	% DDR
ENERGIA	101 kcal	257 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	14 g	35 g	12 %
PROTEÍNA	10 g	26 g	35 %
GORDURA	1 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	20 %
SÓDIO	80 mg	205 mg	9 %