

PÓS TREINO

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de beterraba crua (80 g)
- 1 unidade de banana prata crua (65 g)
- 3 unidades grandes de morango (60 g)
- 200 ml de água
- 45 gramas de whey protein 3w (Scoop)
- 1 colher de sobremesa de mel de abelha (9 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata tudo no liquidificador e pronto para consumir

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	73 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	9 g	3 %
PROTEÍNA	9 g	11 %
GORDURA	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 %
SÓDIO	22 mg	1 %