

## PRÉ TREINO.

Um pré treino gostoso, rápido e pratico

 10 minutos 10 minutos 1 porção

## INGREDIENTES

- 170 gramas de iogurte natural desnatado
- 20 gramas de pasta de Amendoim Dr Penault Avelã
- 1 unidade pequena de maçã Fuji com casca crua [80 g]
- 10 gramas de whey protein isolado, concentrado e hidrolisado neutro Whey Fort 3W® Vitafor

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º misture todos os ingredientes e esta pronto para consumo
- 2º misture todos os ingredientes e esta pronto para consumo

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [280 g]	% DDR
ENERGIA	61 kcal	171 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	8 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	5 g	15 g	20 %
GORDURA	1 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	5 %
SÓDIO	42 mg	119 mg	5 %