

PÓS TREINO DE ABACATE COM WHEY

Gosto rápido e prático

 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 60 gramas de abacate
- 1scoop de whey protein 3w
- 100 mililitros de água, engarrafada, genérica (100 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º No liquidificador coloque água depois o abacate e o whey, bata por alguns segundos e pronto para consumo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (200 g)	% DDR
ENERGIA	118 kcal	235 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	4 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	17 g	33 g	44 %
Gordura	4 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	13 %
SÓDIO	38 mg	76 mg	3 %