

MINGAU DE WHEY COM FRUTA

INGREDIENTES

- 40 gramas de whey protein concentrado sabor chocolate Dux Nutrition
- 50 gramas de aveia em flocos
- 1 unidade de banana prata crua (65 g) ou 150 gramas de mamão Formosa cru

MÉTODO DE PREPARO

1º em uma tigela coloque, whey e aveia , acrescente um pouco de água depois acrescente as frutas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	211 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	29 g	10 %
PROTEÍNA	18 g	24 %
GORDURA	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	16 %
SÓDIO	43 mg	2 %