

**PICOLÉ PROTEICO COM WHEY DE ABACAXI (NUTRI ALESSANDRA MELO)**

Picolé proteico de abacaxi Refrescante, saboroso e nutritivo

 10 minutos 15 minutos 4 porções**INGREDIENTES**

- 4 fatias médias de abacaxi cru (300 g)
- 250 gramas de água mineral natural
- 10 folhas de hortelã, fresco (2 g)
- 1 colher de chá de gengibre, cru (2 g)
- 2 scoop de whey protein (TASTY WHEY), sabor coco (40g) ou de sua preferencia

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os ingredientes, coloque as folhas de hortelã e derrame a mistura em forminhas para picolé.
- 2º Derrame o suco em forminhas de picolé
- 3º Leve ao congelador por pelo menos 3 horas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (110 g)	% DDR
ENERGIA	47 kcal	52 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	6 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	6 g	7 g	9 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	2 %
SÓDIO	68 mg	75 mg	3 %