



PRÉ TREINO HIPERTROFIA AÇAÍ ALESSANDRA MELO

 5 horas 5 horas 1 porção

INGREDIENTES

- 1 embalagem de polpa de açaí congelada (200 g)
- 1 unidade de banana prata crua (65 g)
- 1 scoop de whey protein(29 g)
- 1 colher de café de mel de abelha (2 g)
- 200ml de água

MÉTODO DE PREPARO

1º bata tudo no liquidificador ou misturador pronto pra uso.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (533 g)	% DDR
ENERGIA	55 kcal	293 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	6 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	5 g	26 g	35 %
GORDURA	2 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 g	26 %
SÓDIO	19 mg	103 mg	4 %