

**VITAMINA DE MORANGO OU BANANA COM WHEY ALESSANDRA MELO** 5 minutos 5 minutos 1.4 copos grandes**INGREDIENTES**

- 1 unidade de iogurte natural desnatado zero lactose **ou** 1 xícara de chá de bebida água [237 g]
- 1 dosador whey protein concentrado [pode variar o sabor]
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos [15 g] **ou** 1 colher de sopa de psyllium [10 g]
- 12 unidades grandes de morango cru [240 g] **ou** 1 unidade de banana prata crua [65 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata tudo no liquidificador e beba!
- 2º Pode usar leite no lugar do iogurte.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COPO GRANDE (280 g)	% DDR
ENERGIA	62 kcal	173 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	8 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	6 g	18 g	24 %
GORDURA	1 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	22 %
SÓDIO	31 mg	87 mg	4 %