

**SHAKE PROTEICO DE MAMÃO E AVEIA / ALESSANDRA MELO**

Seu café da manhã ou lanche completo e com muitas fibras

 5 minutos 10 minutos 2 porções**INGREDIENTES**

- 1 xícara de mamão descascado e picado (170 g)
- 250 ml de bebida Vegetal de Amêndoa ou 250 ml de bebida Vegetal de Aveia ou castanha ou zero lactose
- 1 colher de sopa de farelo de aveia (10 g)
- 1 dosador de whey protein 3W isolado, concentrado e hidrolisado (30g)
- 20 gramas de chlorella em pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Adicionar todos os ingredientes no liquidificador e bater até ficar cremoso. Está pronto!!
- 2º Experimente sem adoçar primeiro para decidir se é necessário ou não. Se precisar adoçar, prefira adoçantes naturais: Monk Fruit (fruta do monge), Moon Sugar (fibra de mandioca), Stévia.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (241 g)	% DDR
ENERGIA	113 kcal	271 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	9 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	10 g	24 g	32 %
GORDURA	4 g	10 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	20 %
SÓDIO	11 mg	27 mg	1 %