



IOGURTE COM WHEY E AVEIA

Excelente opção de lanche proteico.

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 porção de iogurte Natural Caseiro [100 g]
- 1 dosador de whey Protein 100% Health Time [32 g]
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos [15 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes e estará pronto para o consumo. Se quiser, pode adicionar algumas frutas com baixa densidade calórica, como morango, uva ou amora.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (150 g)	% DDR
ENERGIA	158 kcal	237 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	12 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	21 g	32 g	43 %
GORDURA	3 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	6 %
SÓDIO	86 mg	128 mg	5 %