

**VITAMINA DE MORANGO COM WHEY**

Receita prática e proteica. Ideal para lanches rápidos.

 5 minutos 5 minutos 1 Porção**INGREDIENTES**

- 2 Pacotes de polpa de Morango Congelada [200 g]
- 1 dosador de whey Protein 100% Health Time [32 g]
- 1/2 copo de água

**MÉTODO DE PREPARO**

1º Adicionar todos os ingredientes no liquidificador e bater até atingir consistência homogênea.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (330 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 50 kcal   | 166 kcal           | 8 %   |
| CARBOIDRATOS       | 4 g       | 12 g               | 4 %   |
| PROTEÍNA           | 8 g       | 25 g               | 34 %  |
| GORDURA            | 0 g       | 2 g                | 3 %   |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g       | 1 g                | 4 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 1 g       | 5 g                | 19 %  |
| SÓDIO              | 24 mg     | 78 mg              | 3 %   |