



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 %