



VITAMINA DE ABACATE E WHEY

-  5 minutos
-  10 minutos
-  1 porção

INGREDIENTES

- 200 ml de leite de vaca integral
- 3 colheres de sopa cheias, picado de abacate cru (135 g)
- 1 colher medida de whey protein isolado, concentrado e hidrolisado sabor baunilha Whey Fort 3W® Vitafor (31 g)
- 20 gramas de farelo de aveia, cru (2 col sopa)
- 1 colher de sopa cheia de uva passa (18 g) caso precise adoçar

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os ingredientes no liquidificador. Está pronto!
- 2º A proteína em pó já é doce, mas caso precise adoçar utilize açúcar mascavo ou demerara em pouca quantidade.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (404 g)	% DDR
ENERGIA	117 kcal	473 kcal	24 %
CARBOIDRATOS	12 g	47 g	16 %
PROTEÍNA	9 g	36 g	48 %
GORDURA	5 g	22 g	39 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	9 g	39 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	12 g	49 %
SÓDIO	34 mg	139 mg	6 %