



VITAMINA DA ANALU

INGREDIENTES

- 100 gramas de polpa de açaí congelada
- 1 colher de sopa cheia de farinha de aveia (18 g)
- 1 dosador de whey protein isolado sabor baunilha Dux Nutrition (29 g)
- 150 gramas de água, engarrafada, não carbonatada, EVIAN
- 29 gramas de leite em pó integral
- 100 gramas de morango

MÉTODO DE PREPARO

1º misturar os ingredientes e bater no liquidificador ou com um mixer

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	95 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	9 g	3 %
PROTEÍNA	8 g	11 %
GORDURA	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 %
SÓDIO	44 mg	2 %