

**BATIDO COM WHEY PROTEIN VEGAN (SEM LACTOSE)**

Opção nutritiva, fácil e prática para o PA, meio da manhã e lanche da tarde

 5 minutos 10 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade pequena de banana [95 g] ou 1 unidade pequena de maçã com casca [93 g] ou 1 unidade média, tipo Rocha de pera [138 g] ou 4 unidades grandes de morango [176 g] ou 100 gramas de framboesa ou 120 gramas de mirtilo ou 120 gramas de papaia
- 1 copo de bebida de amêndoa sem açúcar Alpro [200 g] ou 200 gramas de bebida de soja Alpro Soja natural BIO
- 1 scoop de berry Performance Protein + Collagen Support [Kiano] [30 g] ou 1 Scoop de plant Based Protein [reflex nutrition- Zumub] [30 g] ou 1 medida rasa de suplemento de proteínas vegetais V-protein GoldNutrition [24 g]
- 1/2 colher de sopa de farelo de aveia bio Naturefoods [9 g] ou 1/2 colher de sopa de farinha de linhaça amarela [9 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar todos os ingredientes numa picadora ou misturada.
- 2º Misturar durante uns segundos até estar bem uniforme e está pronto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [345 g]	% DR
ENERGIA	73 kcal	251 kcal	13 %
PROTEÍNA	7 g	25 g	49 %
H. CARBONO	5 g	17 g	7 %
AÇÚCARES	3 g	11 g	12 %
GORDURA	2 g	7 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 g	30 %
SÓDIO	62 mg	215 mg	9 %