

**BATIDO DE FRUTA COM REAL WHEY PROTEIN PROZIS**

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

 5 minutos 10 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 30 gramas de preparado para Smoothie com Banana, Frutos Vermelhos, Uvas e Açaí Pingo Doce **ou** 30 gramas de preparado para Smoothie Congelado com Ananás, Papaia e Manga Pingo Doce **ou** 1 porção de manga congelada [Aldi] [25 g] **ou** 50 gramas de frutos Silvestres congelado [continente] **ou** 30 gramas de preparado para Smoothie Congelado com Ananás, Papaia e Manga Pingo Doce **ou** 50 gramas de frutos Vermelhos congelados [Aldi]
- 150 gramas de leite magro Continente **ou** 150 gramas de leite magro Pingo Doce
- 3 Doseadores de 100% Real Whey Protein [Sabor à escolha] [30 g]
- 1/2 unidade pequena de banana [48 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 (244 g)	% DR
ENERGIA	88 kcal	214 kcal	11 %
PROTEÍNA	12 g	28 g	56 %
H. CARBONO	8 g	19 g	7 %
AÇÚCARES	5 g	13 g	14 %
GORDURA	1 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	25 mg	62 mg	3 %