

**BATIDO DE AVEIA, IOGURTE SKYR VEGAN, FRUTA E WHEY PROTEIN** 5 minutos
 10 minutos
 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 colher de sopa de flocos de aveia [8 g]
- 1 porção de iogurte de soja Alpro Soya natural [125 g]
- 1/2 unidade média de banana [62 g] **ou** 4 unidades médias de morango [108 g] **ou** 1 unidade pequena de maçã com casca [93 g] **ou** 1 unidade pequena de pera [150 g]
- 1/2 porção de bebida de amêndoa Alpro [125 g]
- 1 Scoop de bulk- Pure whey Isolate [Sabor à escolha] [30 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num liquidificador, colocar todos os ingredientes e triturar até obter uma consistência líquida. [Também pode ser utilizada a varinha mágica para triturar os ingredientes].

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [373 g]	% DR
ENERGIA	74 kcal	277 kcal	14 %
PROTEÍNA	8 g	29 g	57 %
H. CARBONO	6 g	24 g	9 %
AÇÚCARES	4 g	15 g	17 %
GORDURA	2 g	6 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	16 %
SÓDIO	15 mg	55 mg	2 %