

**NESTUM ARROZ ZERO + WHEY PROTEIN + BEBIDA VEGETAL** 5 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 porção de nestum arroz Nestlé [35 g]
- 1.5 Scoops de Xtreme whey protein - Prozis [Sabor à escolha] [33 g]
- 200 gramas de bebida vegetal de coco **ou** 1 copo de bebida de aveia sem açúcar Alpro [200 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar o nestum de arroz, juntar uma scoop de proteína de baunilha, bebida vegetal à vossa escolha e misturar bem.
- 2º Beber

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [268 g]	% DR
ENERGIA	131 kcal	351 kcal	18 %
PROTEÍNA	10 g	26 g	53 %
H. CARBONO	18 g	49 g	19 %
AÇÚCARES	6 g	16 g	17 %
CORDURA	2 g	5 g	7 %
CORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	34 mg	90 mg	4 %