



## BEBIDA VEGETAL OU LEITE SEM LACTOSE COM WHEY PROTEIN, CEREAL E FRUTA

10 minutos

10 minutos

1 porção

### INGREDIENTES

- 1/2 porção de leite sem lactose magro Mimosa bem especial 0% lactose [125 g] ou 1/2 embalagem de bebida vegetal de coco Kokosfir Gut Bio Aldi [125 g] ou 125 gramas de bebida de amêndoa sem açúcares Shoyce 0% ou 125 gramas de bebida de arroz e coco Shoyce 0% ou 1/2 porção de bebida de soja Alpro Soya natural sem açúcar [125 g]
- 1 porção de all-Bran flakes Kellogg's [30 g] ou 1 porção de weetabix Original [38 g] ou 1 porção de flocos de milho tipo "Corn Flakes" Continente Equilíbrio [30 g] ou 1 porção de cheerios Nestlé [30 g]
- 1 unidade pequena de maçã com casca [93 g] ou 1 unidade média de kiwi [111 g] ou 6 unidades médias de morango [162 g] ou 1 unidade pequena de banana [95 g] ou 1 unidade média, tipo Rocha de pera [138 g]
- 1/4 Scoop de 100% Whey Gold Standard (Optimum Nutrition)- Sabor à escolha [8 g] ou 1/4 Dose de 100% PURE WHEY (Biotech USA) [7 g]

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Despeje o cereal na tigela.
- 2º Adicione o leite ou bebida vegetal já misturado com o whey protein.
- 3º Escolha uma das opções de fruta e corte em pedaços para acrescentar por cima.
- 4º Sirva

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [263 g]	% DR
ENERGIA	92 kcal	243 kcal	12 %
PROTEÍNA	4 g	11 g	23 %
H. CARBONO	15 g	40 g	15 %
AÇÚCARES	7 g	19 g	21 %
GORDURA	1 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	22 %
SÓDIO	69 mg	182 mg	8 %