



BATIDO DE MORANGO E CLARA DE OVO

A clara de ovo, fonte natural de proteína, é perfeita para incluir no seu pequeno-almoço ou snack após a prática de exercício. Junte banana e faça um batido para repor a energia a 100%.

 10 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 100 gramas de clara de ovo de galinha crua
- 1 unidade de iogurte natural sólido magro (100 g)
- 1/2 porção de bebida de amêndoa Alpro (125 g)
- 6 unidades grandes de morango (264 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Coloque todos os ingredientes num liquidificador e bata bem até obter uma bebida cremosa.
- 2º Sirva numa caneca ou num copo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (578 g)	% DR
ENERGIA	35 kcal	205 kcal	10 %
PROTEÍNA	3 g	18 g	35 %
H. CARBONO	4 g	22 g	9 %
AÇÚCARES	4 g	22 g	25 %
GORDURA	0 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	21 %
SÓDIO	46 mg	267 mg	11 %