



BATIDO DE MAÇÃ 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)
- 1 unidade média de maçã com casca (152 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 (462 g) | % DR |
|--------------------|-----------|--------------------|------|
| ENERGIA | 45 kcal | 207 kcal | 10 % |
| PROTEÍNA | 4 g | 16 g | 33 % |
| H. CARBONO | 6 g | 27 g | 10 % |
| AÇÚCARES | 6 g | 27 g | 30 % |
| GORDURA | 1 g | 3 g | 4 % |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g | 0 g | 2 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 3 g | 12 % |
| SÓDIO | 59 mg | 270 mg | 11 % |