

VITAMINA PRÉ TREINO EMAGRECIMENTO

🕒 5 minutos

🕒 5 minutos

🍴 1 porção

INGREDIENTES

- 1 dose de albumina
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g) **ou** 1 unidade de banana prata crua (65 g) **ou** 1 colher de sopa de cacau em pó (5 g) **ou** 5 unidades grandes de morango (100 g)
- 1 copo de água (200 ml)
- 1 colher de chá de mel de abelha (3 g)
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos crua (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar uma mistura homogênea.

2º Acrescente gelo a vontade

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (450 g)	% DDR
ENERGIA	81 kcal	367 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	8 g	37 g	12 %
PROTEÍNA	7 g	30 g	40 %
GORDURA	3 g	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 g	32 %
SÓDIO	46 mg	206 mg	9 %