

VITAMINA ABACATE

 1 porção

INGREDIENTES

- 100 gramas de abacate
- 30 gramas de whey 100% HD
- 1 copo de água gelada ou adicionar gelo
- 10 gramas de farelo de aveia, cru

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater todos os ingredientes no liquidificador

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (377 g)	% DDR
ENERGIA	72 kcal	270 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	5 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	7 g	25 g	33 %
GORDURA	3 g	13 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 g	29 %
SÓDIO	8 mg	31 mg	1 %