

VITAMINA MAMÃO

 1 porção

INGREDIENTES

- 100 gramas de mamão
- 1 copo de água gelada e/ou gelo
- 30 gramas de whey 100% HD
- 1 colher de sopa de semente de linhaça (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Bater todos os ingredientes no liquidificador.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (377 g)	% DDR
ENERGIA	57 kcal	214 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	5 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	6 g	23 g	31 %
GORDURA	1 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	21 %
SÓDIO	9 mg	33 mg	1 %