

VITAMINA MORANGO/FRUTAS VERMELHAS/BANANA

1 porção

INGREDIENTES

- 30 gramas de wheyDop
- 100 gramas de morango ou 100 gramas de frutas vermelhas ou 50 gramas de banana
- 100 gramas de iogurte natural desnatado
- 100 ml de leite de vaca desnatado
- 10 gramas de semente de linhaça + chia

MÉTODO DE PREPARO

1º Bater todos os ingredientes no liquidificador com ou sem gelo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (323 g)	% DDR
ENERGIA	89 kcal	287 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	9 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	9 g	31 g	41 %
GORDURA	2 g	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	25 %
SÓDIO	80 mg	259 mg	11 %