



BATIDO DE PROTEÍNA VEGETAL

 5 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade média de maçã com casca (152 g)
- 1 medida rasa de suplemento de proteínas vegetais
- 200 ml de bebida de arroz sem açúcares adicionados
- 2 colheres de sopa de flocos de aveia (16 g)
- 1 colher de chá de grânulos de Pólen de Abelha Biológico Prozis (5 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar todos os ingredientes na liquidificadora, excepto o pólen
- 2º Acrescentar o pólen no final, sem triturar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (382 g)	% DR
ENERGIA	107 kcal	409 kcal	20 %
PROTEÍNA	6 g	23 g	45 %
H. CARBONO	16 g	62 g	24 %
AÇÚCARES	8 g	31 g	34 %
GORDURA	2 g	6 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	20 %
SÓDIO	28 mg	105 mg	4 %