



SORVETE DE IOGURTE E FRUTAS PROTEICO

Para lanche

 4 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de iogurte natural desnatado (140 g)
- 1 xícara de chá de morango, congelado, sem adoçante (149 g) **ou** 120 gramas de manga congelada **ou** 150 gramas de mamão congelado
- 2 unidades de banana prata crua (130 g)
- 2 dosadores de whey protein concentrado, isolado ou hidrolisado sabor baunilha ou morango (60 g) **OU** 3 colheres de sopa rasas (45g) de leite em pó (neste caso terá menos proteína e mais carboidrato) **ou** 55 gramas de colágeno hidrolisado em pó sabor abacaxi, frutas vermelhas, tangerina

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata tudo muito bem no liquidificador ou processador e leve para o congelador por, no mínimo, 1 hora até servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (117 g)	% DDR
ENERGIA	99 kcal	116 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	13 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	12 g	14 g	19 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	6 %
SÓDIO	50 mg	59 mg	2 %