



VITAMINA PROTEICA ENERGÉTICA

Excelente opção para pré-treino

 5 minutos

 2 porções

INGREDIENTES

- 1 copo duplo cheio de leite de vaca desnatado [240 g]
- 1 Medidor de whey Protein concentrado [15 g] **ou** 3 Colheres de sopa de albumina [21 g] **ou** 1 Colher medidora de body Protein Equalive [20 g]
- 1 porção de fruta
- 1 colher de chá de guaraná em pó [3 g] Exemplo de marca Caxinauá
- 1 colher de chá de cacau em pó [3g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata todos os ingredientes no liquidificador.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (180 g)	% DDR
ENERGIA	61 kcal	110 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	8 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	7 g	12 g	16 %
GORDURA	1 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	63 mg	114 mg	5 %