



## SALADA DE FRUTA COM WHEY PROTEIN

 0.9 Porções

## INGREDIENTES

- 2 porções de fruta picada
- 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 Colher de sopa de COCONUT GRANOLA [Puravida] [7 g]
- 1 Colher de sobremesa de semente de Chia [7 g]
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente, tipo bowl, disponha as frutas picadas e coloque por cima o suplemento de proteína, a semente de chia, a granola e a canela

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [250 g]	% DDR
ENERGIA	105 kcal	262 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	15 g	38 g	13 %
PROTEÍNA	8 g	19 g	25 %
GORDURA	3 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	10 g	40 %
SÓDIO	57 mg	142 mg	6 %