



SHAKE PROTEICO DE FRUTAS VERMELHAS

Shake de frutas vermelhas para dar saciedade.
Ótima opção para lanche da tarde ou da manhã.

 1.3 copos

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 1 colher de sopa de chia semente [15 g]
- 1/2 xícara de chá de frutas vermelhas congeladas [111g]
- 100 ml de leite vegetal [amêndoas, coco, avelã, arroz]
- 28 gramas de Whey Protein de sua preferência

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata todos os ingredientes no mixer ou liquidificador.

2º Se preferir adicione gelo na hora de misturar para ficar cremoso.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COPO [250 g]	% DDR
ENERGIA	111 kcal	277 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	13 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	8 g	20 g	26 %
GORDURA	4 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	8 g	31 %
SÓDIO	8 mg	19 mg	1 %