



## 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 %