



PROTEÍCO SHAKE

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 8 unidades médias de morango cru (96 g)
- 4 colheres de sopa de leite de coco (60 g)
- 30 gramas de proteína em pó: complex/blend protein ou whey protein ou albumina ou beef (carne) protein ou pea (ervilha) protein ou proteína isolada de soja

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque todos os ingredientes no liquidificador
- 2º Acrescente 200 ml de água
- 3º Acrescente 2 pedras de gelo
- 4º Bata tudo até ficar homogêneo
- 5º Agora é só servir e degustar
- 6º Observação : pode substituir as frutas e para ficar ainda mais cremoso colocar frutas congeladas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (186 g)	% DDR
ENERGIA	127 kcal	237 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	8 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	11 g	20 g	27 %
GORDURA	6 g	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	9 g	43 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	43 mg	80 mg	3 %