



VITAMINA DE FRUTA COM ALBUMINA

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 Dosador de Whey Protein Albumina [28 g]
- 1 copo cheio de leite de vaca integral ou semidesnatado ou desnatado [240 ml] **ou** 2 colheres de sopa cheias de leite de vaca, desnatado, em pó [20 g]
- 100 gramas de abacate **ou** 8 unidades grandes de morango [160 g] ou frutas vermelhas [polpa congelada] , amora, cereja, mirtilo, framboesa
- 25 gramas de aveia [flocos, farelo]

MÉTODO DE PREPARO

1º Bater todos os ingredientes no liquidificador. *Caso usar leite em pó usar entre 250-300ml de agua

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [307 g]	% DDR
ENERGIA	130 kcal	400 kcal	20 %
CARBOIDRATOS	13 g	41 g	14 %
PROTEÍNA	11 g	33 g	44 %
GORDURA	4 g	13 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 g	27 %
SÓDIO	31 mg	94 mg	4 %