



## VITAMINA DE FRUTAS VERMELHAS E PROTEÍNA

Bebidas

 1 porção

### INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de morango e [ mirtilo/ amora/ cereja/ açaí/ framboesa] [152 g]
- 2 folhas de hortelã, fresco [0 g]
- 30 g de proteína em pó [ whey protein/ de proteína de colágeno ou albumina]
- 1/3 xícara de leite vegetal de amêndoas ou coco [250 g]

### MÉTODO DE PREPARO

1º Bata tudo no liquidificador e sirva

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [502 g]	% DDR
ENERGIA	77 kcal	387 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	5 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	5 g	27 g	36 %
GORDURA	5 g	23 g	42 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	7 g	27 %
SÓDIO	101 mg	508 mg	21 %