



## SHAKE PROTEICO COM BATATA DOCE

 1 porção

### INGREDIENTES

- 1 unidade média de batata doce (140 g)
- 40 gramas de whey protein 3 W
- 1 xícara de chá de leite vegetal ( amêndoas, castanha de caju, coco, avelã) (240 g)
- 1 colher de sopa rasa de pasta de amendoim (20 g)
- 1 colher de sopa de semente de linhaça ou semente de chia

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Preparação da Batata Doce: Cozinhe a batata doce até que fique macia.
- 2º Montagem do Shake: Em um liquidificador, coloque a batata doce cozida e descascada. Adicione o scoop de whey protein. Adicione a manteiga de amendoim ou amêndoas. Adição do Leite: Despeje o leite de amêndoas no liquidificador.
- 3º Adicionar as Sementes Se desejar, adicione as sementes de chia ou linhaça para um impulso extra de fibras e gorduras saudáveis.
- 4º Misturar: Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura cremosa e homogênea. Servir: Despeje o shake em um copo ou recipiente. Se desejar uma consistência mais espessa, adicione gelo antes de bater.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (414 g)	% DDR
ENERGIA	224 kcal	929 kcal	46 %
CARBOIDRATOS	11 g	45 g	15 %
PROTEÍNA	8 g	34 g	45 %
GORDURA	18 g	74 g	134 %
GORDURAS SATURADAS	13 g	54 g	247 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	13 g	51 %
SÓDIO	54 mg	222 mg	9 %