



## SOBREMESA SAUDÁVEL GELADA DE MORANGO

 10 minutos 2 horas 3 porções

### INGREDIENTES

- 1 pote de iogurte natural desnatado (160 g)
- 1 dosador de whey protein concentrado sabor baunilha Dux Nutrition (30 g) **ou** 3 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado (30 g)
- 4 unidades grandes de morango (80 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes em um mixer ou liquidificador até ficar uma mistura homogênea.
- 2º Leve na geladeira por cerca de 2 a 3 horas ou até que fique firme.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (88 g)	% DDR
ENERGIA	77 kcal	68 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	10 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	8 g	7 g	10 %
GORDURA	1 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	2 %
SÓDIO	80 mg	71 mg	3 %