



## UVA VERDE COM WHEY PROTEIN

Lanche

 10 minutos

 1 porções

### INGREDIENTES

- 60 gramas de whey Protein Concentrado
- 20 unidades médias de uva Itália crua (160 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte as uvas
- 2º Faça uma mistura com whey e água, até formar uma pastinha e adicione as uvas em forminhas de Silicone.
- 3º Coloque para congelar por alguns minutos e sirva-se.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (220 g)	% DDR
ENERGIA	147 kcal	323 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	12 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	22 g	47 g	63 %
GORDURA	2 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	6 %
SÓDIO	55 mg	120 mg	5 %