Carol Vargas
Nutricionista · 20102013

Uma porção de fruta com whey protein

Ingredientes

ou

1 unidade grande de banana (90 g)

ou

1 unidade média de maçã (130 g)

ou

1 copo pequeno cheio de salada de frutas (150 g)

ou

1 dosador de whey protein concentrado (30 g)

Método de preparo

1

consumir o whey protein misturado com água