

SHAKE PINA COLADA VEGANO

 1 porção

INGREDIENTES

- 240 gramas de leite de coco caseiro
- 1 fatia média de abacaxi (75 g)
- 9 gramas de coco da bahia (seco ou verde), uma colher de sopa
- 18 gramas de proteína Vegana Mais Mu

MÉTODO DE PREPARO

1º Bater tudo com o leite de coco bem gelado e consumir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (342 g)	% DDR
ENERGIA	71 kcal	241 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	5 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	4 g	13 g	18 %
GORDURA	5 g	15 g	28 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	11 g	50 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	19 %
SÓDIO	13 mg	44 mg	2 %