



SORVETE PROTEICO

Fácil e rápido e ótimo para servir em dias mais quentes.

 30 minutos

 2 horas

 2 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de fruta congelada [banana, morango, maracujá, manga]
- 30 gramas de whey Protein [sem neutro]
- 50ml de leite de vaca desnatado

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Adicione os ingredientes em um processador ou liquidificador.
- 2º Processe até obter a consistência de creme.
- 3º Congele e sirva!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (140 g)	% DDR
ENERGIA	54 kcal	75 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	11 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	4 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	9 %
SÓDIO	21 mg	30 mg	1 %