



PICOLÉ PROTEICO DE ABACAXI

Picolé proteico de abacaxi Refrescante, saboroso e nutritivo

 10 minutos 15 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 4 fatias médias de abacaxi cru (300 g)
- 250 gramas de água mineral natural
- 10 folhas de hortelã, fresco (2 g)
- 1 colher de chá de gengibre, cru (2 g)
- 2 scoop de whey protein, sabor coco ou baunilha ou sem sabor (40g) **ou** 2 dosadores de whey Protein (Rice Protein) Growth - SEM SABOR (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os ingredientes, coloque as folhas de hortelã e derrame a mistura em forminhas para picolé.
- 2º Derrame o suco em forminhas de picolé
- 3º Leve ao congelador por pelo menos 3 horas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (110 g)	% DDR
ENERGIA	45 kcal	50 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	6 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	5 g	6 g	8 %
GORDURA	0 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	35 mg	38 mg	2 %