

**CAFÉ GELADO PRÉ TREINO** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 xícara de chá de café [200 ml]
- 2 scoop de whey protein concentrado _ Growth [20 g] **ou** 2 dosadores de whey Protein [Rice Protein] Growth [30 g]
- 1 unidade grande de banana [90 g]
- Pedras de gelo de café

MÉTODO DE PREPARO

1º Em um liquidificador adicione o café, o whey, acrescente a banana e bata, adicione o gelo á gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [420 g]	% DDR
ENERGIA	35 kcal	146 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	4 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	5 g	20 g	27 %
GORDURA	0 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	2 g	8 %
SÓDIO	6 mg	26 mg	1 %