

## SHAKE CASSIANA

### INGREDIENTES

- 45 gramas de proteína de soja
- 1 colher de sopa cheia de farinha de aveia (18 g)
- 15 gramas de óleo de canola
- 1 pacote individual de adoçantes, de mesa, frutose, seco, pó (3 g)
- 1 colher de chá de óleo, vegetal, lecitina de soja (5 g)

### MÉTODO DE PREPARO

1º misturar

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	364 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	21 g	7 %
PROTEÍNA	13 g	17 %
GORDURA	27 g	49 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	9 %
SÓDIO	241 mg	10 %