

SHAKE DE MORANGO COM WHEY

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 scoop de whey protein
- 6 unidades médias de morango (72 g)
- 150 ml de água - de acordo com seu paladar.
- 1 colher de sopa rasa de uva passa (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo e sirva em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (207 g)	% DDR
ENERGIA	76 kcal	157 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	7 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	12 g	24 g	32 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	25 mg	53 mg	2 %