

**GELADO PROTEICO** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade média de banana congelada [124 g]
- 60 gramas de frutos vermelhos ou outra fruta à escolha
- 1 doseador raso de Whey Protein [10 g]
- 3 unidades de noz, miolo [12 g] **ou** 4 unidades de avelã, miolo [12 g] **ou** 6 unidades de castanha de caju torrada, sem sal [12 g] **ou** 15 unidades de amêndoa, miolo, torrada, sem pele [15 g] **ou** 1 colher de sobremesa rasa de manteiga de Amendoim 100% [15g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Retirar a banana do congelador uns 15 a 20 minutos antes de preparar e servir
- 2º Triturar tudo com o auxílio de uma varinha mágica ou processador de alimentos e está pronto

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [156 g]	% DR
ENERGIA	138 kcal	216 kcal	11 %
PROTEÍNA	7 g	11 g	23 %
H. CARBONO	14 g	21 g	8 %
AÇÚCARES	12 g	19 g	21 %
GORDURA	6 g	9 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	5 g	18 %
SÓDIO	13 mg	21 mg	1 %