

SHAKE DE AVEIA PROTEICO



Com uma combinação equilibrada de proteínas de alta qualidade, carboidratos complexos e nutrientes essenciais, ele oferece sabor e benefícios para o corpo. Além de ser prático e rápido de preparar, é uma ótima maneira de alcançar suas metas nutricionais com prazer.

 5 horas 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 25 gramas de whey protein concentrado [Dux Nutrition, Growth, Nutrata, Adaptogen] **ou** 25 gramas de whey protein concentrado sabor chocolate Dux Nutrition **ou** 25 gramas de whey protein isolado sabor baunilha Dux Nutrition **ou** 25 gramas de whey protein concentrado sabor baunilha Dux Nutrition
- 10 gramas de farelo de aveia, cru
- 20 gramas de leite de vaca, desnatado, em pó
- 200 mililitros de água, engarrafada, genérica (200 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Adicione todos os ingredientes em um liquidificador ou em um mixer
- 2º Bata por em média 1 minuto
- 3º Bom apetite

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [255 g]	% DDR
ENERGIA	77 kcal	196 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	8 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	11 g	27 g	36 %
GORDURA	1 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	53 mg	136 mg	6 %