

SORBET DE MORANGO PROTEICO



Este iogurte com whey e morango congelado é um lanche saudável que combina cremosidade, frescor e uma explosão de sabor natural. Além de delicioso, ele é rico em proteínas e antioxidantes, ideal para quem busca uma opção nutritiva, refrescante e fácil de preparar

 1 porção

INGREDIENTES

- 160 gramas de iogurte Natural Desnatado Nestlé
- 110 gramas de morango, congelado, sem adoçante
- 25 gramas de whey protein concentrado (Dux Nutrition, Growth, Nutrata, Adaptogen) **ou** 25 gramas de whey protein isolado sabor baunilha Dux Nutrition **ou** 25 gramas de whey protein isolado sabor baunilha Isofort® Vitafor
- 5 gramas de farelo de aveia, cru

MÉTODO DE PREPARO

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

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (300 g)	% DDR
ENERGIA	66 kcal	197 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	7 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	9 g	28 g	37 %
GORDURA	0 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	12 %
SÓDIO	13 mg	39 mg	2 %