



IOGURTE PROTEICO COM FRUTAS

Feita com iogurte natural, aveia ou chia, frutas frescas e whey protein, essa combinação é perfeita para quem busca uma refeição saudável, rica em fibras, proteínas e antioxidantes.

 1 porção

INGREDIENTES

- 160 gramas de iogurte Natural Desnatado Nestlé **ou** 200 gramas de iogurte Líquido Pense Zero
- 50 gramas de mamão Papaia cru **ou** 70 gramas de morango cru **ou** 40 gramas de uva Itália crua **ou** 80 gramas de melão cru **ou** 20 gramas de banana prata crua **ou** 30 gramas de manga Palmer crua **ou** 10 gramas de granola **ou** 45 gramas de maçã Fuji com casca crua **ou** 45 gramas de kiwi cru
- 25 gramas de whey protein concentrado [Dux Nutrition, Growth, Nutrata, Adaptogen] **ou** 25 gramas de whey Protein Isolado [Adaptogen / Isofort da Vitafor / Dux Nutrition / FreshWhey Dux / Growth 90%] **ou** 25 gramas de proteína Vegana [Growth / Vitafor / Nutrify / True Source]
- 10 gramas de aveia em flocos **ou** 10 gramas de semente de chia Mundo Verde Seleção

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um pote com tampa, adicione o iogurte e o whey, misture bem
- 2º Em seguida adicione a aveia ou chia, e misture novamente
- 3º Tampe e leve à geladeira por pelo menos 3 horas, ou de um dia para o outro a fim de obter uma consistência mais firme..
- 4º Quando for consumir, adicione a fruta de sua preferência.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [258 g]	% DDR
ENERGIA	78 kcal	201 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	8 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	10 g	27 g	36 %
GORDURA	1 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	6 %
SÓDIO	1 mg	3 mg	0 %