

## SORBET DE MORANGO PROTEICO [SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE]



Este iogurte com whey isolado [sem lactose] 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

- 1 Unidade de iogurte natural sem lactose (140 g) **ou** 200 gramas de iogurte Líquido Pense Zero
- 150 gramas de morango, congelado, sem adoçante
- 30 gramas de whey Protein Isolado (Adaptogen / Isofort da Vitafor / Dux Nutrition / FreshWhey Dux / Growth 90%) **ou** 30 gramas de proteína Vegana (Growth / Vitafor / Nutrify / True Source)
- 10 gramas de semente de chia

## 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 (360 g)	% DDR
ENERGIA	65 kcal	234 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	7 g	25 g	8 %
PROTEÍNA	8 g	30 g	41 %
GORDURA	1 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	15 %
SÓDIO	2 mg	5 mg	0 %