



IOGURTE PROTEICO COM FRUTAS [SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE]

A receita de iogurte com Frutas sem glúten e sem lactose é uma opção refrescante, nutritiva e leve, ideal para quem tem intolerância ou deseja manter uma alimentação mais saudável e equilibrada.

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 Unidade de iogurte natural sem lactose [140 g] **ou** 200 gramas de iogurte Líquido Pense Zero **ou** 160 gramas de iogurte Natural Desnatado Nestlé
- 1 unidade de banana prata crua [65 g] **ou** 120 gramas de uva Itália crua **ou** 160 gramas de mamão Papaia cru **ou** 90 gramas de manga Palmer crua **ou** 230 gramas de melão cru **ou** 220 gramas de morango cru **ou** 140 gramas de abacaxi cru
- 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] **ou** 30 gramas de whey protein concentrado [Dux Nutrition, Growth, Nutrata, Adaptogen]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture o whey no iogurte.
- 2º Adicione a fruta de sua preferência cortada.
- 3º Bom apetite.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [343 g]	% DDR
ENERGIA	66 kcal	228 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	8 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	9 g	30 g	40 %
GORDURA	0 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	–	–	–
FIBRA ALIMENTAR	0 g	2 g	6 %
SÓDIO	1 mg	4 mg	0 %