



IOGURTE COM WHEY PROTEIN

A adição de uma fonte proteica torna essa receita ainda mais completa, ajudando na recuperação muscular e promovendo saciedade ao longo do dia.

 10 minutos 2 horas e 30 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 15 gramas de whey Protein Isolado (Adaptogen / Isofort da Vitafor / Dux Nutrition / FreshWhey Dux / Growth 90%) **ou** 15 gramas de whey protein concentrado (Dux Nutrition, Growth, Nutrata, Adaptogen) **ou** 15 gramas de proteína Vegana (Growth / Vitafor / Nutrify / True Source)
- 160 gramas de iogurte Natural Desnatado Nestlé **ou** 1 Unidade de iogurte natural sem lactose (140 g) **ou** 150 gramas de iogurte caseiro
- 1 unidade pequena de maçã Fuji com casca crua (80 g) **ou** 100 gramas de pêra Williams crua **ou** 1 unidade de banana prata crua (65 g) **ou** 10 gramas de granola

MÉTODO DE PREPARO

1º Dissolva o whey no iogurte.

2º Não se esqueça da porção de fruta / granola.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (229 g)	% DDR
ENERGIA	69 kcal	159 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	9 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	8 g	18 g	24 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	6 %
SÓDIO	12 mg	28 mg	1 %