

SORBET DE MANGA COM MARACUJÁ



Refrescante, cremoso e cheio de nutrientes, este sorbet de manga com maracujá e whey protein é a opção perfeita para quem busca um doce saudável sem abrir mão do sabor! Feito com frutas naturais e enriquecido com proteína, ele é ideal para um lanche nutritivo. Com uma textura leve e um equilíbrio perfeito entre o doce da manga e a acidez do maracujá, essa receita é simples, sem adição de açúcares refinados e pode ser feita em poucos minutos. Experimente essa versão caseira e funcional de "sorvete fake", sem culpa e cheia de benefícios!

 1 porção

INGREDIENTES

- 100 gramas de manga Palmer crua
- 1 unidade pequena de maracujá cru [10 g]
- 35 gramas de whey protein concentrado [Dux Nutrition, Growth, Nutrata, Adaptogen] **ou** 35 gramas de whey Protein Isolado [Adaptogen / Isofort da Vitafor / Dux Nutrition / FreshWhey Dux / Growth 90%] **ou** 35 gramas de proteína Vegana [Growth / Vitafor / Nutrify / True Source]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Descasque a manga, corte em cubos, e congele.
- 2º Retire a polpa do maracujá, e também congele.
- 3º Quando a polpa das frutas estiverem congeladas, leve a um processador ou mixer bem potente, misturando com a proteína desejada. Sugiro alguma proteína com sabor neutro: baunilha, leite em pó, sem sabor, etc.
- 4º Bata bem, até obter uma consistência cremosa e bom apetite.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (145 g)	% DDR
ENERGIA	144 kcal	209 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	16 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	19 g	28 g	37 %
GORDURA	1 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	1 mg	2 mg	0 %