

SORBET DE MORANGO SEM IOGURTE



Este iogurte com whey 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

 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 200 gramas de morango, congelado, sem adoçante
- 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 Adicione todos os ingredientes em um liquidificador, processador ou mixer potente. Sugestão: utilize uma proteína de sabor neutro: baunilha, leite em pó, etc.
- 2º Bata por em média 2 minutos
- 3º Bom apetite.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [235 g]	% DDR
ENERGIA	85 kcal	200 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	9 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	12 g	28 g	37 %
GORDURA	1 g	1 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	17 %
SÓDIO	2 mg	4 mg	0 %