



SHAKE PROTEICO DE MORANGOS

INGREDIENTES

- 15 unidades grandes de morango cru (300 g)
- 230 gramas de coalhada **ou** 1 copo duplo cheio de leite de vaca desnatado (240 g) **ou** 250 gramas de iogurte natural
- 3 colheres de sopa cheias de leite em pó (30 g)
- 1 colher de sopa de semente de linhaça (10 g) **ou** 10 gramas de semente de abóbora, seco **ou** 10 gramas de semente de girassol, seco

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata tudo no liquidificador e consuma logo em seguida. Se desejar mais doce adicione alguns gotas de adoçante de ESTÉVIA. (ex: Stevita 100% estévia)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	70 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	7 g	2 %
PROTEÍNA	4 g	5 %
GORDURA	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 %
SÓDIO	36 mg	2 %