

**CREME DE WHEY E LEITE + FRUTAS** 5 minutos 5 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 10 unidades médias de uva Rubi crua (80 g)
- 1 unidade média de maçã (130 g)
- 16 gramas de leite em pó desnatado
- 35 gramas de whey

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Adicione um pouco de água ao whey e leite desnatado até formar um creme.
- 2º Corte as frutas em pequenos cubos e misture ao creme.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (261 g)	% DDR
ENERGIA	118 kcal	308 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	17 g	43 g	14 %
PROTEÍNA	11 g	30 g	40 %
GORDURA	1 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	13 %
SÓDIO	63 mg	164 mg	7 %