

GELADO FIT

@nutri_joanaferreira

 1 porção

INGREDIENTES

- 100 gramas de banana congelada
- 100 gramas de frutos silvestres congelados
- 15 gramas de 100% Real Whey Protein Prozis - código de desconto JOANANUTRI
- 50 gramas de iogurte grego ligeiro natural

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar todos os ingredientes num processador de alimentos. Bater tudo! Comer de imediato. Também podes congelar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [265 g]	% DR
ENERGIA	82 kcal	218 kcal	11 %
PROTEÍNA	6 g	16 g	32 %
H. CARBONO	12 g	31 g	12 %
AÇÚCARES	10 g	27 g	30 %
GORDURA	1 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	23 %
SÓDIO	21 mg	56 mg	2 %