

**SHAKE PROTEÍCO DE CAFÉ (ICED COFFEE) (CÓPIA)**

2 copos de gelo, 1 xícara de leite magro 1% de gordura ou 3/4 xícara de leite de amêndoa, 1 xícara de café em infusão, 1 banana congelada e 1 colher de sopa de suplemento proteico.

 10 minutos 10 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 xícara de chá de leite, magro, 1% de gordura, fortificado com proteína, com vit. A e D [246 g]
- 1 unidade média, prata de banana [40 g]
- 1 colher de sopa de suplemento de proteína, a base de leite, Muscle Milk, em pó [11 g]
- 1 xícara de chá de café, infusão, preparado com água encanada [237 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata no liquidificar 2 xícaras de gelo, 1 xícara de leite desnatado ou 1% ou 3/4 de xícara de leite de amêndoa, 1 xícara de café gelado, 1 banana congelada e 1 colher de sopa de suplemento proteico. E sirva logo em seguida é uma ótima fonte de proteína.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (521 g)	% DDR
ENERGIA	36 kcal	190 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	4 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	3 g	15 g	20 %
GORDURA	1 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	6 %
SÓDIO	35 mg	184 mg	8 %