

**SHAKE PROTEICO DE MORANGO 0 LACTOSE** 1 porção**INGREDIENTES**

- 200 ml de leite de soja
- 2 col. de sopa de proteína (30 g)
- 3 unidades grandes de morango (60 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Adicione todos os ingredientes no liquidificador e bata com gelo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (304 g)	% DDR
ENERGIA	80 kcal	244 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	6 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	10 g	32 g	42 %
GORDURA	2 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	20 %
SÓDIO	43 mg	132 mg	6 %