

**IOGURTE DESNATADO COM WHEY E FRUTAS VERMELHAS**

Sobremesa refrescante, proteica e saudável

 1 Unidade**INGREDIENTES**

- 1 unidade pequena de iogurte desnatado (140 g)
- 1 sachê de whey protein concentrado sabor chocolate Dux Nutrition (30 g) OU 1 dose de whey da sua preferencia até atingir 20g de proteína
- 50 gramas de morango ou frutas vermelhas

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Junte todos os ingredientes e misture bem para comer de colher OU bata no liquidificador os ingredientes congelados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (220 g)	% DDR
ENERGIA	98 kcal	215 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	9 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	13 g	28 g	38 %
GORDURA	1 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	77 mg	169 mg	7 %