



AÇAÍ PROTEICO

 1 Porção

INGREDIENTES

- 100 gramas de polpa de açaí com xarope de guaraná
- 20 gramas de whey de sua preferencia, contendo 15 gramas de proteína. Se necessário, ajuste a dose para atingir 15 gramas de proteína.
- 30 gramas de morango ou frutas vermelhas congeladas

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata o açaí com o whey até obter uma mistura homogênea e cremosinha. Se achar que ficou muito espesso, adicione um pouco de água gelada até atingir a consistência desejada. As frutas você pode bater junto com a mistura com colocar por cima

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (150 g)	% DDR
ENERGIA	136 kcal	205 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	18 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	11 g	16 g	22 %
GORDURA	4 g	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	9 %
SÓDIO	10 mg	15 mg	1 %