



"GOROROBA"

misturinha fitness para ajudar no ganho de massa e construção muscular

 5 horas

 5 horas

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de iogurte natural desnatado (140 g)
- 1 copo pequeno cheio de salada de frutas (150 g)
- 1 dosador de whey protein concentrado sabor baunilha Dux Nutrition (30 g)
- 1 colher de sobremesa rasa de pasta de amendoim (14 g)
- 15 gramas de farelo de aveia, cru

MÉTODO DE PREPARO

- 1º adicione o iogurte desnatado [é menos calórico e daí "sobra" calorias para você adicionar mais ingredientes] coloque 2 opções de frutas por cima, e ao lado vai colocando whey, pasta de amendoim ou paçoca ou castanhas, aveia ou granola ou leite em pó e se divirta

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (349 g)	% DDR
ENERGIA	107 kcal	374 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	13 g	46 g	15 %
PROTEÍNA	9 g	32 g	43 %
GORDURA	3 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	23 %
SÓDIO	62 mg	216 mg	9 %