



PÓS TREINO MIX DE FRUTAS - KARYNE MARVILA

Sobremesa ou Lanche Pós Treino

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade média de kiwi cru (76 g)
- 1 unidade média de maçã (152 g)
- 5 unidades grandes de morango (100 g)
- 1 unidade média de iogurte natural (200 g)
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos crua (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º *Pós-treino: Frutas com iogurte Pique as frutas de sua preferência (indico frutas que não soltem muita água: uva, coco, morango, kiwi, maçã, pêra, goiaba, banana) Monte camadas intercaladas com fruta e iogurte natural e finalize com aveia em flocos.
- 2º DICA: armazene a aveia em um saquinho e o mix de frutas com iogurte em um pote com tampa para facilitar na viagem (caso faça essa refeição na rua). Adicione a aveia no momento que for consumir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (551 g)	% DDR
ENERGIA	67 kcal	369 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	11 g	61 g	20 %
PROTEÍNA	3 g	14 g	19 %
GORDURA	2 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	10 g	41 %
SÓDIO	19 mg	107 mg	4 %