

## SHAKE NOTURNO PROTEICO ZERO LACTOSE

Ótimo para a hipertrofia!

 1 porção

### INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias, picado de abacate cru [90 g]
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos crua [15 g]
- 1 colher de sopa de mel de abelha [15 g]
- 3 scoops de whey Protein Hidrolisado Growth [30 g]
- 200 mililitros de água, engarrafada, gelada [200 g]

### MÉTODO DE PREPARO

1º Misture todos os ingredientes e bata no liquidificador. Sugestão: coloque pedras de gelo para ficar bem refrescante

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (350 g)	% DDR
ENERGIA	86 kcal	300 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	8 g	28 g	9 %
PROTEÍNA	9 g	30 g	40 %
GORDURA	3 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 g	28 %
SÓDIO	21 mg	74 mg	3 %