

VITAMINA PRÉ TREINO - KARYNE MARVILA

 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias picado de abacate [90 g] ou 1/2 embalagem de polpa de açaí congelada [100 g]
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos [15 g] ou 1 colher de chá cheia de semente de chia [6 g]
- 1 col de sopa de amendoim em grão [17g]
- 2 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado [20 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os ingredientes junto a 200ml ou 150ml de água no liquidificador .
- 2º Adoçar à gosto, porém sem exagero [preferência adoçante natural

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [143 g]	% DDR
ENERGIA	206 kcal	293 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	18 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	10 g	15 g	19 %
GORDURA	12 g	16 g	30 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	7 g	28 %
SÓDIO	82 mg	117 mg	5 %