



MILKSHAKE PROTEICO DE MORANGO

INGREDIENTES

- 6 unidades grandes de morango (120 g) de preferência congelados
- 1 unidade média de iogurte natural (200 g)
- 3 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado (30 g) ou 20 gramas de whey Protein

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os ingredientes no liquidificador com cubos de gelo por aproximadamente 2 minutos.
- 2º Se necessário coloque água.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	69 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	6 g	2 %
PROTEÍNA	6 g	8 %
GORDURA	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 %
SÓDIO	56 mg	2 %