



## SHAKE PREMIUM/EMAGRECIMENTO

Delicioso shake proteico ideal para etapa de emagrecimento, vai te dar saciedade e ainda ajudar no ganho de massa muscular.

## INGREDIENTES

- 1 dosador de whey protein isolado (29 g)
- 100 gramas de morango, congelado
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos (15 g)
- 2 colheres de sopa de chia
- 2 colheres de sopa cheias de leite de vaca, desnatado, em pó (20 g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater todos os ingredientes no liquidificador por 2 minutos
- 2º Também pode adicionar gelo
- 3º Também pode adicionar gelo

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	182 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	20 g	7 %
PROTEÍNA	19 g	25 %
GORDURA	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	12 %
SÓDIO	95 mg	4 %