



PICOLÉ PROTEICO DE MARACUJÁ

 2 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade grande de maracujá [100 g]
- 1 unidade média de iogurte natural [200 g]
- 1 dosador de whey protein concentrado sabor maracujá ou baunilha [30 g]
- 2 colheres de sopa cheias de leite em pó [20 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os ingredientes no liquidificador ou blender. Distribua a massa nas forminhas de picolé e leve ao congelador por aproximadamente 3 horas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [150 g]	% DDR
ENERGIA	122 kcal	183 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	9 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	11 g	17 g	23 %
GORDURA	5 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	12 %
SÓDIO	81 mg	120 mg	5 %