



PICOLÉ DE MARACUJÁ E BANANA

 3 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade grande de maracujá [100 g]
- 1 dosador de whey protein concentrado sabor baunilha [30 g]
- 2 colheres de sopa cheias de leite em pó [20 g]
- 2 unidades médias, prata de banana [80 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 [51 g]	% DDR
ENERGIA	203 kcal	104 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	23 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	17 g	9 g	12 %
GORDURA	5 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	2 g	10 %
SÓDIO	90 mg	46 mg	2 %