

## VITAMINA DE WHEY COM FRUTAS E LEITE

 5 minutos 5 minutos 1 porção

### INGREDIENTES

- Whey protein concentrado [30 g]
- Banana [Unidade média [75g]: 1] ou Maracujá [Unidade média [50g]: 1] ou Kiwi [Unidade média [76g]: 1] ou Morango [Unidade média [Gramas: 150] ou Abacaxi [Gramas: 140] ou Mamão [Gramas: 160]
- 200 ml de leite semidesnatado

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Escolher a fruta de sua preferencia e bater no liquidificador

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO [288 g] | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 89 kcal   | 256 kcal           | 13 %  |
| CARBOIDRATOS       | 10 g      | 28 g               | 9 %   |
| PROTEÍNA           | 10 g      | 27 g               | 36 %  |
| CORDURA            | 2 g       | 4 g                | 8 %   |
| CORDURAS SATURADAS | 1 g       | 2 g                | 11 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 1 g       | 2 g                | 6 %   |
| SÓDIO              | 54 mg     | 155 mg             | 6 %   |