



WHEY COM FRUTAS VERMELHAS E CHIA

 1 porção

INGREDIENTS

- 1 Dosador of whey Protein Concentrado [28 g]
- 1/2 xícara de chá de frutas vermelhas congeladas [morango, framboesa, cranberry, amora] [62 g]
- 1/2 colher de sopa de semente de chia [5 g]
- 1 copo pequeno cheio of água de coco [165 g]

COOKING METHOD

- 1º Bater todos os ingredientes no mixer ou no liquidificador, pode completar com água mineral se quiser deixar a consistência mais líquida.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (260 g)	% DRI
ENERGY	77 kcal	201 kcal	10 %
CARBOHYDRATE	8 g	20 g	7 %
PROTEIN	9 g	23 g	30 %
FAT	2 g	4 g	8 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	0 g	1 g	2 %
FIBER	3 g	8 g	30 %
SODIUM	68 mg	177 mg	7 %