

**WHEY COM FRUTAS VERMELHAS E CHIA** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 Dosador de 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 de água de coco [165 g]

MÉTODO DE PREPARO

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

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [260 g]	% DDR
ENERGIA	77 kcal	201 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	8 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	9 g	23 g	30 %
GORDURA	2 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	8 g	30 %
SÓDIO	68 mg	177 mg	7 %