



VITAMINA DE WHEY COM ABACAXI

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 Dosador de whey Protein Concentrado [28 g]
- 1 colher de sopa cheia de leite de vaca, desnatado, em pó [10 g] ou 10 gramas de leite de coco em pó [intolerantes à lactose]
- 2 fatias pequenas de abacaxi congelado [100 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Completar com água e bater todos os ingredientes no liquidificador.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [138 g]	% DDR
ENERGIA	156 kcal	215 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	15 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	17 g	23 g	31 %
GORDURA	4 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	6 %
SÓDIO	16 mg	23 mg	1 %