



VITAMINA DE WHEY COM MANGA

 1 porção

INGREDIENTS

- 1 Dosador of whey Protein Concentrado (28 g)
- 1 colher de sopa cheia of leite de vaca, desnatado, em pó (10 g) or 2 colheres de sopa de leite de coco, sem adição de açúcar (30 g)
- 1 unidade pequena, espada of manga (60 g)
- 1 colher de sopa, seco, ralado coco, sem adição de açúcar (12 g)

COOKING METHOD

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

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (97 g)	% DRI
ENERGY	234 kcal	228 kcal	11 %
CARBOHYDRATE	15 g	14 g	5 %
PROTEIN	23 g	23 g	30 %
FAT	10 g	10 g	18 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	6 g	6 g	27 %
FIBER	1 g	1 g	6 %
SODIUM	32 mg	31 mg	1 %