



## VITAMINA DE WHEY COM MANGA

 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 2 colheres de sopa de leite de coco, sem adição de açúcar [30 g]
- 1 unidade pequena, espada de manga [60 g]
- 1 colher de sopa, seco, ralado coco, sem adição de açúcar [12 g]

### MÉTODO DE PREPARO

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

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [97 g]	% DDR
ENERGIA	234 kcal	228 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	15 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	23 g	23 g	30 %
GORDURA	10 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	6 g	27 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	6 %
SÓDIO	32 mg	31 mg	1 %