

SORVETE DE WHEY COM BANANA E MARACUJÁ

sorvete com pouca gordura e bastante proteína :)

 1 porção

INGREDIENTES

- 30 gramas de whey protein pó - Black Skull
- 120 gramas de banana congelada
- 1 unidade média de maracujá (45 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º bata tudo no liquidificador e leve para o congelador por alguns minutos até firmar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (172 g)	% DDR
ENERGIA	142 kcal	244 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	20 g	35 g	12 %
PROTEÍNA	13 g	22 g	30 %
Gordura	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	5 g	19 %
SÓDIO	4 mg	7 mg	0 %