



SHAKE DE WHEY (AÇAÍ, BANANA, ÁGUA DE COCO)

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 embalagem de polpa de açaí congelada (200 g)
- 1 unidade de banana nanica crua (100 g)
- 1 copo duplo cheio de água de coco (240 g)
- 1 dosador de whey protein isolado sabor baunilha
- 1 scoop de creatina (3g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até virar uma vitamina!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COPO GRANDE (572 g)	% DDR
ENERGIA	63 kcal	361 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	8 g	47 g	16 %
PROTEÍNA	5 g	29 g	38 %
GORDURA	2 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	10 g	39 %
SÓDIO	62 mg	354 mg	15 %