



VITAMINA DE MORANGO COM WHEY

 5 minutos 5 minutos 1.7 copos grandes

INGREDIENTES

- 1 unidade de iogurte natural desnatado zero lactose ou 1 copo de leite de castanha (200 ml)
- 1 dosador whey protein concentrado sabor baunilha [pode variar o sabor]
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos (15 g)
- 12 unidades grandes de morango cru (240 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata tudo no liquidificador e beba!
- 2º Pode usar leite no lugar do iogurte.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COPO GRANDE (280 g)	% DDR
ENERGIA	72 kcal	201 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	8 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	7 g	18 g	25 %
GORDURA	2 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	14 %
SÓDIO	37 mg	103 mg	4 %