



VITAMINA DE ABACATE COM WHEY

 5 minutos 5 minutos 1.1 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)
- 2 colheres de sopa cheias picado de abacate (90 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	117 kcal	327 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	9 g	25 g	8 %
PROTEÍNA	10 g	27 g	36 %
GORDURA	5 g	14 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	24 %
SÓDIO	54 mg	153 mg	6 %