

**FRUTAS COM CREME DE WHEY**

Ótima opção para lanches. Pode utilizar qualquer whey!

 15 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de banana prata crua (65 g)
- 1 unidade pequena de maçã Fuji com casca crua (80 g)
- 5 unidades médias de morango cru (60 g)
- 1 porção de creme de Whey (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Faça o creme de whey e misture as frutas. Ótima opção para lanches!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (235 g)	% DDR
ENERGIA	76 kcal	178 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	15 g	34 g	11 %
PROTEÍNA	4 g	11 g	14 %
GORDURA	0 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	14 %
SÓDIO	4 mg	10 mg	0 %