

**BATIDA GELADA DE WHEY**

Batida Gelada de Whey

 5 minutos 5 minutos**INGREDIENTES**

- 100 gramas de leite de vaca desnatado
- 100 gramas de frutas vermelhas congeladas
- 1/2 unidade de banana congelada (50 g)
- 1 dosador de whey protein sabor baunilha (30g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Junte todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar cremoso.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	88 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	11 g	4 %
PROTEÍNA	11 g	14 %
GORDURA	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 %
SÓDIO	48 mg	2 %