



SORVETE TROPICAL PROTEICO

Sorvete com frutas tropicais com suplemento proteico em pó.

 15 minutos

 15 minutos

 2 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de manga congelada em cubos
- 100 gramas de pitaia congelada
- 100 gramas de abacaxi congelado em cubos
- 30 gramas de whey protein
- 125 gramas de leite de vaca desnatado

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Adicione as frutas congeladas junto do whey e do leite no liquidificador;
- 2º Bata até chegar na cremosidade de sorvete, sirva logo em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (228 g)	% DDR
ENERGIA	68 kcal	155 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	10 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	7 g	15 g	20 %
GORDURA	1 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	22 mg	49 mg	2 %