

VITAMINA DE ABACATE

 10 minutos 3 porções

INGREDIENTES

- 1 copo pequeno cheio picado de abacate [130 g]
- 1 copo pequeno cheio de leite de vaca desnatado [165 g]
- 30 gramas de whey Protein

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os ingredientes no liquidificador e adicione gelo.
- 2º Agora é só se deliciar!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (108 g)	% DDR
ENERGIA	105 kcal	113 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	7 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	9 g	10 g	14 %
GORDURA	5 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	11 %
SÓDIO	42 mg	46 mg	2 %