

**SMOOTHIE DE MORANGO PROTEICO** 1 porção**INGREDIENTES**

- 10 unidades grandes de morangos congelados (200 g)
- 1 copo duplo cheio de leite de vaca desnatado (240 g) **ou** 1 unidade média de iogurte natural desnatado (200 g)
- 3 Colheres de sopa de WHEY PROTEIN GROWTH MORANGO (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque todos os ingredientes no liquidificador, bata até misturar bem e sirva.
- 2º Observação: pelos morangos estarem congelados pode dar um pouco mais de trabalho para bater, vá liquidificando aos poucos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (450 g)	% DDR
ENERGIA	60 kcal	270 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	7 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	7 g	33 g	44 %
GORDURA	1 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	14 %
SÓDIO	36 mg	163 mg	7 %