



CAFÉ GELADO PRÉ-TREINO

 1 porção

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de chá de café [100 ml]
- 1 porção de bebida de aveia [Ou outra bebida vegetal] [200 ml]
- 1 scoob de whey protein [30 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um copo adicione a bebida vegetal e dilua o scoob de whey, acrescente gelo á gosto e adicione o café em temperatura ambiente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [399 g]	% DDR
ENERGIA	59 kcal	234 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	5 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	6 g	23 g	30 %
GORDURA	1 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	42 mg	168 mg	7 %