



## IOGURTE PROTEICO COM FRUTAS E AVEIA

 1 porção

### INGREDIENTES

- 1 potinho pequeno de iogurte natural desnatado [160g]
- 1/2 scoop de whey protein concentrado [15 g]
- 1 unidade de banana prata [65 g] **ou** 1 unidade média de maçã [152 g] **ou** 3 unidades médias de morango [36 g]
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos [15 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture bem o iogurte e o whey com uma colher até ficar bem homogêneo. Adicione a fruta da sua preferência, salpique aveia por cima e está pronto.
- 2º [Sugestões de marcas de Whey Protein: dux nutrition, vitafor, essencial nutrition, nutritify, optimun nutrition].

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [274 g]	% DDR
ENERGIA	86 kcal	235 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	13 g	35 g	12 %
PROTEÍNA	7 g	19 g	25 %
GORDURA	1 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	15 %
SÓDIO	46 mg	127 mg	5 %