



## DELÍCIA FIT DE MARACUJÁ

Ideal para Lanche da tarde ou Ceia.

 10 minutos

 10 minutos

 1 porção

## INGREDIENTES

- 1 unidade de iogurte Natural Desnatado - Danone (160 g)
- 1/2 unidade pequena de maracujá (5 g)
- 1/2 dosador de whey protein isolado sabor baunilha Dux Nutrition (15 g)
- 1 unidade de chocolate meio amargo (25 g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela, misture o iogurte, o maracujá e o whey até obter uma consistência homogênea;
- 2º Derreta os quadradinhos de chocolate, adicione por cima da mousse de maracujá e sirva.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [202 g]	% DDR
ENERGIA	128 kcal	258 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	14 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	11 g	22 g	29 %
GORDURA	4 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	6 %
SÓDIO	75 mg	151 mg	6 %