



SMOTHIE PROTEICO DE IOGURTE COM MORANGO

Ideal para lanche da tarde, ceia ou café da manhã.

 10 minutos

 10 minutos

INGREDIENTES

- 1 unidade de iogurte Natural Integral - Danone (160 g)
- 7 unidades pequenas de morango cru (49 g)
- 1 dosador de whey protein concentrado sabor baunilha Dux Nutrition (30 g)
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um liquidificador, coloque o iogurte, os morangos, o Whey Protein e gelo à gosto;
- 2º Bata todos ingredientes e está pronto para beber,

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	139 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	14 g	5 %
PROTEÍNA	12 g	16 %
GORDURA	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 %
SÓDIO	57 mg	2 %