

**WHEY PROTEIN COM IOGURTE, UVA ITÁLIA E GRANOLA** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de iogurte Natural Desnatado - Danone (160 g) **ou** 1 unidade de iogurte Parcialmente Desnatado Grego - Pense Zero (100 g)
- 1 dosador de whey Protein Concentrado - Growth (30 g)
- 8 unidades médias de uva Itália crua (64 g) **ou** 1 unidade grande, prata de banana (55 g) **ou** 7 unidades médias de morango (84 g) **ou** 100 gramas de mamão Papaia cru **ou** 1 unidade pequena de maçã Fuji com casca crua (80 g)
- 1 colher de sopa cheia de granola (11 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela, misture o whey e o iogurte;
- 2º Por cima, adicione a banana cortada em rodela e a granola.
- 3º Está pronto para servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (243 g)	% DDR
ENERGIA	114 kcal	277 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	13 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	13 g	31 g	42 %
GORDURA	2 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	24 mg	58 mg	2 %