

**WHEY PROTEIN 15G 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)
- 8 unidades médias de uva Itália crua (64 g) **ou** 1 unidade grande, prata de banana (55 g) **ou** 5 unidades grandes de morango (100 g)
- 2 colheres de sopa cheias de granola (22 g)
- 1/2 dosador de whey Protein Concentrado - Growth (15 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 (232 g)	% DDR
ENERGIA	109 kcal	253 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	15 g	35 g	12 %
PROTEÍNA	9 g	21 g	28 %
GORDURA	2 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	12 %
SÓDIO	27 mg	63 mg	3 %