

**SORVETE DE MANGA PROTEICO** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 espada pequena de manga Palmer crua (60 g)
- 1 unidade de banana prata crua (65 g)
- 1 dosador de whey Protein Concentrado - Growth (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte a manga e banana e as congele por cerca de 4 horas;
- 2º Em um multiprocessador, adicione as frutas congeladas, o whey e água suficiente para emulsificar a mistura;
- 3º Leve ao congelador por mais 30min e consuma.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (155 g)	% DDR
ENERGIA	151 kcal	234 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	21 g	33 g	11 %
PROTEÍNA	16 g	24 g	32 %
GORDURA	1 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	—	—	—
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	1 mg	1 mg	0 %