

Suco pós treino

1 porção

Ingredientes

ou

6 Medidas de whey protein 3w (60 g)

ou

1 Medida de massa Nitro NO2 Probiótica Chocolate (40 g)

ou

1 unidade pequena de manga (120 g)

ou

1 fatia de mamão Papaia cru (170 g)

ou

1 unidade média de pera (110 g)

ou

1 unidade pequena, prata de banana (30 g)

ou

1 colher de sopa cheia picada de abacate (45 g)

ou

5 unidades médias de morango (60 g)

ou

1 colher (sopa) de mix de sementes (15 g)

Método de preparo

- 1 Bater os ingredientes no liquidificador com 1/2 copo de água gelada e beber em seguida.