



SMOTHIE PROTEICO

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de iogurte natural (140 g)
- 1 fatia de mamão papaia cru (170 g)
- 1 unidade de banana prata crua congelada (65 g)
- 1 colher de sopa de cacau pó seco (5 g)
- 20 gramas de whey pro, Max Titanium, sabor chocolate

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata no liquidificador o iogurte natural + o mamão papaia + a banana congelada + o cacau em pó + o Whey protein sabor cacau [opcional]. Finalize a preparação com mix de sementes e cacau em pó.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	73 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	12 g	4 %
PROTEÍNA	4 g	5 %
GORDURA	1 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 %
SÓDIO	35 mg	1 %