

VITAMINA DE ABACATE COM LINHAÇA PROTEICA



"Assim como a banana, o abacate tem um alto valor energético e pode fazer parte da dieta de quem se exercita". Vale lembrar que essa fruta fornece potássio [importante para os músculos], gorduras do bem (como ômega 6 e 9) e antioxidantes. A glutatona, por exemplo, é uma substância antioxidante que contribui para a perda de gordura abdominal. Interessante, né?

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias picado de abacate (90 g)
- 1 colher de sopa de semente de linhaça (10 g)
- 9 gramas de demerara
- 200ml de água
- 40 gramas de NITROHARD Blend de proteínas

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater no liquidificador o leite e o abacate
- 2º Adoçar como preferir

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (349 g)	% DDR
ENERGIA	102 kcal	355 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	7 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	10 g	34 g	46 %
GORDURA	4 g	15 g	28 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 g	34 %
SÓDIO	42 mg	148 mg	6 %