

IOGURTE COM FRUTAS + NITRO HARD

1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade média de iogurte desnatado (200 g)
- 1 unidade de banana prata crua (65 g) ou 100 gramas de morango cru
- 40 gramas de NITROHARD Blend de proteínas

MÉTODO DE PREPARO

1º Misturar todos os ingredientes

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (313 g)	% DDR
ENERGIA	100 kcal	313 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	9 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	13 g	42 g	56 %
GORDURA	1 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	6 %
SÓDIO	90 mg	282 mg	12 %