

SHAKE PÓS-TREINO CUTTING

INGREDIENTES

- 30 gramas de whey Protein Isolado IsoWhey 900g
- 200 gramas de bebida, água de torneira **ou** 200 gramas de leite Vegetal Natures Heart
- 1 unidade de banana prata crua [65 g] **ou** 1 unidade pequena de maçã Fuji com casca crua [80 g] **ou** 1 fatia pequena de mamão [100 g] **ou** 1 unidade média de goiaba [170 g] **ou** 1 unidade pequena, espada de manga [60 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
- 2º Bata até obter uma mistura homogênea.
- 3º Sirva imediatamente e aproveite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	59 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	5 g	2 %
PROTEÍNA	9 g	12 %
GORDURA	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 %
SÓDIO	62 mg	3 %