

## RECEITA

### INGREDIENTES

- 30 gramas de whey Protein Isolado IsoWhey 900g
- 1 copo 200ml de água **ou** 1 copo 200ml de leite Vegetal da sua preferencia **ou** 1 copo 200ml de leite de vaca desnatado
- 1 unidade de banana prata crua [65 g] **ou** 1 unidade de goiaba, comum, crua [55 g] **ou** 1 fatia pequena de mamão [60 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	65 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	5 g	2 %
PROTEÍNA	10 g	13 %
GORDURA	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 %
SÓDIO	70 mg	3 %