



VITAMINA DE ABACATE COM WHEY

Uma opção deliciosa para o café da manhã, lanches ou ceia.

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias picado de abacate (90 g)
- 1 copo pequeno cheio de leite de vaca integral (165 g)
- 1 colher de chá de semente de chia (2g)
- 1 sachê de whey protein concentrado sabor baunilha Dux Nutrition (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture no liquidificador o abacate e o leite até obter uma consistência cremosa.
- 2º Em seguida acrescente a semente de chia por cima. Servir!
- 3º Dica: Caso prefira adicione cubos de gelo no momento de misturar no liquidificador.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (290 g)	% DDR
ENERGIA	117 kcal	340 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	7 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	10 g	28 g	37 %
GORDURA	6 g	17 g	32 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	6 g	27 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	22 %
SÓDIO	47 mg	135 mg	6 %