

**IOGURTE COM WHEY E FRUTA + AVEIA/GRANOLA**

Lanche prático e proteico

 1 Porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade pequena de iogurte natural desnatado (140 g) // ou iogurte fit (zero açúcares)
- 1 cacho pequeno de uva (170 g) **ou** 1 unidade pequena de manga (120 g) **ou** 1 unidade de banana nanica crua (100 g) **ou** 8 unidades pequenas de morango cru (56 g) **ou** 2 unidades médias de kiwi cru (152 g)
- 1 dose de whey protein
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (30 g) **ou** 2 colheres de sopa cheias de granola (22 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture os ingredientes e consuma em seguida.
- 2º Sugestões de marcas de whey protein: growth, vitafor, essencial, DUX, adaptogen, integral médica, sanavita, elemento puro, black skull *Verificar na embalagem quantos scoops/medidores equivalem a 1 DOSE*

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (309 g)	% DDR
ENERGIA	113 kcal	349 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	16 g	49 g	16 %
PROTEÍNA	10 g	30 g	40 %
GORDURA	1 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	18 %
SÓDIO	51 mg	156 mg	7 %