nutrium

Telma Silva
Nutricionista · 3751N

GELADO FRAMBOESA

3 porções

INGREDIENTES

- 300 gramas de framboesa congelada
- 2 scoops de whey (60 g)
- 1 unidade de clara de ovo de galinha cozida (30 g)
- 50 gramas de sumo fresco de limão (espremido)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Triturar todos os ingredientes num processador e comer na hora

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (147 g)	% DR
ENERGIA	84 kcal	123 kcal	6 %
PROTEÍNA	12 g	18 g	37 %
H. CARBONO	4 g	7 g	3 %
AÇÚCARES	4 g	6 g	7 %
GORDURA	1 g	2 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	7 g	27 %
SÓDIO	13 mg	19 mg	1 %