



VITAMINA DE FRUTA COM WHEY ISOLADO

O melhor de tudo é a variedade de sabores, já que o Whey Protein oferece várias opções para você escolher o seu favorito e criar novas receitas proteicas.

 1 Porção

INGREDIENTES

- 30 gramas de whey protein isolado
- 1 colher de sopa cheia de leite em pó (10 g)
- 150 gramas de fruta
- 100 gramas de água mineral natural

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os ingredientes no liquidificador até formar uma mistura homogênea. Sirva em um copo e consuma na hora.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (290 g)	% DDR
ENERGIA	79 kcal	229 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	9 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	10 g	30 g	40 %
GORDURA	0 g	1 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	13 %
SÓDIO	52 mg	150 mg	6 %