



SURPRESA DE MORANGO

Morango com iogurte desnatado, whey e uma colher de creme de chocolate.

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de iogurte natural desnatado (140 g)
- 5 unidades grandes de morango (100 g)
- 20 gramas de chocolate
- 20 gramas de whey protein concentrado

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture tudo em um recipiente

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (273 g)	% DDR
ENERGIA	101 kcal	275 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	11 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	8 g	21 g	28 %
GORDURA	3 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	10 %
SÓDIO	53 mg	144 mg	6 %