

**AVOCADO COM WHEY**
avocado com whey 1 porção**INGREDIENTES**

- 60 gramas de avocado
- 15 gramas de whey protein concentrado sabor baunilha Dux Nutrition

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture
- 2º Passe no pão ou biscoito

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [75 g]	% DDR
ENERGIA	265 kcal	199 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	5 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	17 g	13 g	17 %
GORDURA	20 g	15 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	8 %
SÓDIO	46 mg	34 mg	1 %