



PICOLÉ PROTEICO DE ABACAXI COM COCO

Picolé proteico de abacaxi Refrescante, saboroso e nutritivo

 10 minutos 15 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 4 fatias médias de abacaxi cru [300 g]
- 1 colher de chá de gengibre, cru [2 g]
- 250 ml de leite de coco, cru
- 1 sachê de whey protein isolado sabor baunilha [30 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os ingredientes e derrame a mistura em forminhas para picolé.
- 2º Derrame o suco em forminhas de picolé
- 3º Leve ao congelador por pelo menos 3 horas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (110 g)	% DDR
ENERGIA	143 kcal	157 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	9 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	6 g	6 g	9 %
GORDURA	10 g	11 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	9 g	10 g	45 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	6 %
SÓDIO	14 mg	15 mg	1 %