

IOGURTE PROTEICO COM A CROCÂNCIA DE MAGIC TOAST



Lanche leve e equilibrado, une o iogurte proteico (rico em aminoácidos essenciais) e as frutas (fontes de vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes) com a crocância da Magic Toast (cacau/multicereais/integral) fonte de carboidratos leves. Tornando uma refeição completa e rápida, além de ajudar na saciedade e no controle da fome entre as refeições.

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 Unidade de iogurte Grego (140 g) **ou** 200 ml de iogurte Líquido Pense Zero **ou** 1 unid de iogurte Natural Desnatado Nestlé (160 g)
- 30 gramas de whey Protein Isolado (Adaptogen / Isofort da Vitafor / Dux Nutrition / FreshWhey Dux / Growth 90%) **ou** 30 gramas de whey protein concentrado (Dux Nutrition, Growth, Nutrata, Adaptogen) **ou** 30 gramas de proteína Vegana (Growth / Vitafor / Nutrify / True Source)
- 1/2 porção de torrada(3 unid)- Magic Toast (Cacau/multicereais/integral) (15 g)
- 1 fatia pequena de abacaxi (50 g) **ou** 1/4 unidade de banana prata (16 g) **ou** 1/4 unidade média de maçã (33 g) **ou** 1/4 fatia de mamão (43 g) **ou** 1/2 fatia grande de melão (58 g) **ou** 1/2 fatia pequena de melancia (50 g) **ou** 1/4 unidade pequena de manga (30 g) **ou** 6 unidades médias de morango (72 g) **ou** 3 unidades grande de uvas (36 g) **ou** 1 unidade média de ameixa (42 g) **ou** 1 unidade média de kiwi (76 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture o whey no iogurte.
- 2º Corte as frutas de sua preferência. Bom apetite.
- 3º Adicione a magic toast de sua preferência picado para trazer crocância.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (258 g)	% DDR
ENERGIA	86 kcal	221 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	9 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	12 g	30 g	40 %
GORDURA	1 g	1 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	5 %
SÓDIO	22 mg	57 mg	2 %