





MOUSE DE ABACATE E PROTEÍNA ISOLADA DE CHOCOLATE

 5 minutos
 15 minutos

INGREDIENTES

- 25 gramas de beef Protein chocolate
- 50 gramas de abacate **ou** 1 unidade pequena de kiwi (78 g) **ou** 5 unidades médias de morango (135 g)
- 10 gramas de sementes de chia Cem Porcento

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Bata a fruta no processador de alimentos e adicione a proteína e mexa até atingir um creme.
- 2º Coloque no frigorífico e sirva frio
- 3º Coloque no frigorífico e sirva frio

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	151 kcal	8 %
PROTEÍNA	21 g	43 %
H. CARBONO	8 g	3 %
AÇÚCARES	4 g	5 %
GORDURA	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	20 %
SÓDIO	5 mg	0 %