

SHAKE DE MORANGO COM WHEY

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 scoop de whey protein
- 6 unidades médias de morango (72 g)
- 150 ml de água - de acordo com seu paladar.
- 1 colher de sopa rasa de uva passa (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar homogêneo e sirva em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (207 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 76 kcal | 157 kcal | 8 % |
| CARBOIDRATOS | 7 g | 15 g | 5 % |
| PROTEÍNA | 12 g | 24 g | 32 % |
| GORDURA | 0 g | 1 g | 1 % |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g | 0 g | 1 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 3 g | 11 % |
| SÓDIO | 25 mg | 53 mg | 2 % |