



## BATIDO COM BEBIDA VEGETAL E WHEY

 1 porção

### INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de flocos de aveia [16 g]
- 20 gramas de whey [1 scoop sem estar totalmente cheio]
- canela qb
- 1 copo de bebida de soja natural, sem açúcar [200g] **ou** 1 copo de bebida de amêndoa s/ açúcar [200 g]

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cozer a aveia em água com canela
- 2º No fim adicionar a whey e mexer
- 3º Também se pode reduzir ligeiramente a whey e cozinhar com água e claras de ovo

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [237 g]	% DR
ENERGIA	79 kcal	188 kcal	9 %
PROTEÍNA	9 g	22 g	43 %
H. CARBONO	5 g	12 g	5 %
AÇÚCARES	1 g	2 g	2 %
GORDURA	2 g	6 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	15 %
SÓDIO	13 mg	31 mg	1 %