



BATIDO DE MORANGO PROTEICO

Pode colocar outra fruta! Ter atenção ao tamanho dos scoops de proteína: há uns que são de 10g e outros de 30g. Com os de 30g, coloca-se 1 scoop + menos de metade, com os de 10g, colocam-se 4.

 2 doses

INGREDIENTES

- 10 morangos médios [270 g]
- 400 ml [~2 chávenas] de leite magro
- 40g de proteína whey com sabor [baunilha/morango...]
- Água qb - para ajustar a consistência conforme a preferência

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Lavar bem os morangos
- 2º Bater todos os ingredientes num liquidificador ou com uma varinha mágica

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR DOSE [400 g]	% DR
ENERGIA	48 kcal	193 kcal	10 %
PROTEÍNA	6 g	23 g	46 %
H. CARBONO	4 g	17 g	7 %
AÇÚCARES	4 g	17 g	19 %
GORDURA	1 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	10 %
SÓDIO	22 mg	89 mg	4 %