



CREME DE WHEY

Sobremesa proteica, fácil e deliciosa que serve como uma ótima opção de pós treino, podendo ser consumida com frutas, cobertura de bolos, panquecas entre outros.

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres medida de whey protein isolado sabor neutro Isofort® Vitafor [30 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Colocar o Whey em um pote e ir adicionando aos poucos água até que chegue em uma consistência de creme.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (30 g)	% DDR
ENERGIA	373 kcal	112 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	3 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	90 g	27 g	36 %
GORDURA	—	—	—
GORDURAS SATURADAS	—	—	—
FIBRA ALIMENTAR	—	—	—
SÓDIO	140 mg	42 mg	2 %