

## CAFÉ PROTEICO COM WHEY

 10 minutos 1 porção

### INGREDIENTES

- 40 gramas de whey protein 3w
- 1 xícara de chá de café, infusão, preparado com água encanada [237 g]
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]

### MÉTODO DE PREPARO

1º Bata os ingredientes no liquidificador. Beba em seguida, quente ou frio.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [280 g]	% DDR
ENERGIA	61 kcal	172 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	2 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	12 g	32 g	43 %
Gordura	1 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	6 %
SÓDIO	28 mg	78 mg	3 %