

## PIPOCA DOCE PROTEICA

deliciosa pipoca proteica e doce

 10 minutos

 10 minutos

### INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de pipoca, rebentada sob pressão (16 g)
- 1 dosador de whey protein isolado 29g
- 125 mililitros de água, engarrafada, genérica (125 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º em uma tigela coloque o whey e vai acrescentando a água aos poucos até ficar uma pastinha ou creminho
- 2º Despeje em cima da pipoca
- 3º aproveite

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	99 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	8 g	3 %
PROTEÍNA	15 g	20 %
GORDURA	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 %
SÓDIO	54 mg	2 %