

**CAPPUCCINO (LORENA)**

capuccino cremoso com poucas calorias

 30 minutos 18 porções**INGREDIENTES**

- 50 gramas de nescafé
- 400 gramas de leite em pó
- 20 gramas de cacau, pó seco, sem adoçante
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)
- 12 gramas de fermento, bicarbonato de sódio
- 160 gramas de whey protein concentrado sabor chocolate
Dux Nutrition

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes
- 2º guarde em um recipiente com tampa

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (36 g)	% DDR
ENERGIA	423 kcal	152 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	34 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	34 g	12 g	16 %
GORDURA	19 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	11 g	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	3 %
SÓDIO	761 mg	273 mg	11 %