

## RECEITA CREME DE WHEY

docinho proteico

### INGREDIENTES

- 15 gramas de whey protein
- 1 unidade de banana prata crua (65 g)
- 1 colher de sopa cheia de leite em pó (10 g)
- 3 unidades pequenas de morango cru (21 g)
- 10 gramas de farelo de aveia, cru

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amassar a banana e colocar todos os ingredientes
- 2º Mexer bem e adicionar água, até formar um creminho

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	168 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	26 g	9 %
PROTEÍNA	12 g	16 %
GORDURA	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	11 %
SÓDIO	64 mg	3 %