



FRAPPUCCINO PROTÉICO

 10 horas

 10 horas

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 grama de café solúvel [pó] com cafeína
- 1 copo duplo cheio de leite de vaca desnatado (240 g)
- 2 scoops de whey protein concentrado sabor baunilha (30 g)
- 4 unidades de gelo em cubos (100 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um liquidificador, acrescente todos os itens e bata até ficar homogêneo, depois, é só servir,
- 2º Em um liquidificador, acrescente todos os itens e bata até ficar homogêneo, depois, é só servir,

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [371 g]	% DDR
ENERGIA	55 kcal	204 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	5 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	8 g	28 g	38 %
GORDURA	1 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	45 mg	168 mg	7 %