

**CAPUCCINO PROTEICO (ALESSANDRA MELO)** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 copo pequeno cheio de leite de vaca semidesnatado (165 g) ou 150 ml de leite vegetal aveia
- 1 dosador de whey protein concentrado sabor chocolate ou baunilha(30 g)
- 1 colher de chá cheia de pasta de amendoim (8 g)
- 1 colher de chá de café, instantâneo, normal, pó (1 g)
- 1/2 colher de chá de condimento, canela, pó (1 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Dissolva o café e o whey no leite quente
- 2º Adicione a pasta de amendoim e bata no liquidificador ou mixer até ficar cremoso.
- 3º Salpique canela em cima a gosto.
- 4º Se quiser beber gelado, adicione pedras de gelo.
- 5º Se precisar, adoce com stevia ou xilitol.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (198 g)	% DDR
ENERGIA	121 kcal	240 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	9 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	13 g	26 g	35 %
GORDURA	4 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	12 %
SÓDIO	68 mg	134 mg	6 %