

SOBREMESA ALTA PROTEÍNA(WHEY, LEITE E GELATINA) ALESSANDRA MELO

INGREDIENTES

- 350 gramas de leite de vaca desnatado ou 350 gramas de leite de vaca integral ou 350 gramas de leite de soja, fluído
- 1 pacote de gelatina sem sabor 1 pacote(14 g)
- 2 dosadores de whey protein isolado sabor baunilha Dux Nutrition (58 g) ou da escolha do paciente

MÉTODO DE PREPARO

- 1º prepare a gelatina com 100ml de água e leve à geladeira para endurecer. depois misture com o leite e o whey. Bata até ficar bem aerada. leve para geladeira por 3 horas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	101 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	7 g	2 %
PROTEÍNA	14 g	19 %
GORDURA	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 %
SÓDIO	80 mg	3 %