

**VITAMINA HIPERCALÓRICA CASEIRA | ALESSANDRA MELO**

Receita para ganhar peso com ingredientes baratos e fáceis

 15 minutos 30 porções**INGREDIENTES**

- 10 gramas de farinha de aveia
- 10 gramas de farinha de amendoim, gordura reduzida
- 60 gramas de leite em pó integral
- 2 colheres de sopa de cacau em pó 70% (25 g)
- 200 gramas de leite de vaca integral

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Misturar a farinha de aveia, a farinha de amendoim (pode usar 400 g do amendoim sem casca e bater aos poucos no liquidificador; cuidar para não bater demais), o leite em pó e o cacau. Colocar a mistura em potes grandes bem fechados (de preferência de tampa de rosca).
- 2º Colocar 3 colheres da mistura no liquidificador e bater com 200 ml de leite integral UHT, quando for consumir.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (10 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA            | 186 kcal  | 19 kcal           | 1 %   |
| CARBOIDRATOS       | 14 g      | 1 g               | 0 %   |
| PROTEÍNA           | 12 g      | 1 g               | 2 %   |
| GORDURA            | 9 g       | 1 g               | 2 %   |
| GORDURAS SATURADAS | 5 g       | 1 g               | 2 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 3 g       | 0 g               | 1 %   |
| SÓDIO              | 97 mg     | 10 mg             | 0 %   |