

**LEITE COM WHEY**

Opção rápida e prática de lanche proteico.

 5 minutos 5 minutos 1 Copo**INGREDIENTES**

- 1 copo de leite de vaca desnatado (300 ml) **ou** 1 copo de "leite" de aveia (200 ml)
- 1 dosador de whey Protein 100% Health Time (32 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um copo ou coqueteleira, adicionar 300 ml de leite líquido desnatado e 1 dosador de whey protein de qualidade.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COPO (300 g)	% DDR
ENERGIA	82 kcal	246 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	7 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	11 g	33 g	45 %
GORDURA	1 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	55 mg	166 mg	7 %