



HIPERCALÓRICO CASEIRO (CÓPIA)

Além de escolher os ingredientes e saber exatamente o que está ingerindo, fazer um Hipercalórico caseiro permite que você gaste menos e também escolha o sabor que mais lhe agrada. Afinal de contas, verdade seja dita, alguns hipercalóricos têm um gosto bastante artificial, o que dificulta consumir o suplemento todos os dias sem enjoar.

 10 minutos 30 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de farinha de aveia
- 400 gramas de leite em pó integral
- 200 gramas de cacau em pó ou achocolatado

MÉTODO DE PREPARO

1º 1- Coloque tudo em um recipiente grande 2 - Misture tudo e tá pronto

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (37 g)	% DDR
ENERGIA	391 kcal	143 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	54 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	20 g	7 g	10 %
GORDURA	15 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	11 g	4 g	16 %
SÓDIO	122 mg	45 mg	2 %