



### CALDA DE WHEY PROTEIN

Você sabia que dá para fazer calda de whey? Aquela mesma calda que você usa para cobrir bolos, panquecas e frutas. A boa notícia é que ela é fit, proteica e livre para comer na dieta. A notícia maravilhosa é que mesmo comendo sua calda de whey, você continuará emagrecendo e ainda vai turbinar sua refeição.

 5 minutos 5 minutos 1 Porção

## INGREDIENTES

- 1 porção de suplemento de proteína de soro de leite concentrado de chocolate Whey Concentrate Zumub (30 g) **ou** 3 doseadores rasos de 100% Real Whey Protein Prozis (30 g) **ou** 1 porção de suplemento de proteína de soro de leite isolado de baunilha Whey Isolate Zumub (30 g) **ou** 1 medida rasa de suplemento de proteína isolada e hidrolisada IsoHydro whey GoldNutrition (30 g) **ou** 1 porção de suplemento de proteína de soro de leite isolado de chocolate Whey Isolate Zumub (30 g)
- 15 gramas de água mineral natural **ou** 20 gramas de água mineral natural

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Em um recipiente, coloque o whey protein e vá aos poucos adicionado a água. Dica: Eu uso como medida para adicionar a água, o próprio scoop do whey, coloco uma quantidade apenas para fazer uma calda cremosa e mais grossinha.
- 2º O segredo é adicionar aos pouquinhos a água e mexer bem, faça isso até ficar na consistência desejada.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (49 g)	% DR
ENERGIA	233 kcal	114 kcal	6 %
PROTEÍNA	50 g	24 g	49 %
H. CARBONO	3 g	1 g	1 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	3 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	167 mg	82 mg	3 %