



PIPOCA DOCE COM WHEY PROTEIN

Delicioso snack saudável para comer enquanto assiste a sua série ou filme favorito.

 5 minutos 10 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 28 gramas de milho em grão seco cru (2 colheres de sopa)
- 1/2 doseador raso de 100% Real Whey Protein Prozis (5 g)
- 1 colher de chá rasa de leite de vaca em pó magro (2 g)
- 20 gramas de água mineral natural **ou** 2 gramas de óleo de coco **ou** 1 colher de chá de azeite (2 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Acrescente na pipoqueira o grão de milho sem óleo ou caso for utilizar uma panela acrescente água (20ml) ou azeite de oliva ou óleo de coco.
- 2º Depois, enquanto o milho da pipoca estiver estourando, prepare a calda de whey protein, use 1/2 scoop de whey e acrescente pouca água até adquirir uma consistência cremosa.
- 3º Quando a pipoca estiver pronta, desligue o fogo e adicione a calda de whey protein por cima da pipoca e misture bastante, até que todas as pipocas fiquem envolvidas com a calda.
- 4º Transfira a pipoca para um recipiente e para finalizar acrescente o leite em pó por cima.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (22 g)	% DR
ENERGIA	327 kcal	70 kcal	4 %
PROTEÍNA	16 g	3 g	7 %
H. CARBONO	49 g	11 g	4 %
AÇÚCARES	3 g	1 g	1 %
GORDURA	7 g	2 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	0 g	2 %
SÓDIO	47 mg	10 mg	0 %