

**LEITE SEM LACTOSE COM WHEY PROTEIN, CEREAL E FRUTA** 10 minutos 10 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1/2 porção de leite sem lactose magro Mimosa bem especial 0% lactose [125 g]
- 1 porção de all-Bran flakes Kellogg's [30 g] **ou** 1 porção de weetabix Original [38 g] **ou** 1 porção de flocos de milho tipo "Corn Flakes" Continente Equilíbrio [30 g] **ou** 1 porção de cheerios Nestlé [30 g]
- 1 unidade pequena de maçã com casca [93 g] **ou** 1 unidade média de kiwi [111 g] **ou** 6 unidades médias de morango [162 g] **ou** 1 unidade pequena de banana [95 g] **ou** 1 unidade média, tipo Rocha de pera [138 g]
- 1 Scoop de premium Essential (HSN)- Pea Protein Isolate [30 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Despeje o cereal na tigela.
- 2º Adicione o leite já misturado com o whey protein.
- 3º Escolha uma das opções de fruta e corte em pedaços para acrescentar por cima.
- 4º Sirva

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (285 g)	% DR
ENERGIA	118 kcal	335 kcal	17 %
PROTEÍNA	10 g	29 g	58 %
H. CARBONO	15 g	41 g	16 %
AÇÚCARES	7 g	20 g	22 %
Gordura	1 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	20 %
SÓDIO	351 mg	1001 mg	42 %