

**PAPA DE NESTUM ZERO COM WHEY PROTEIN** 1 porção**INGREDIENTES**

- 6 colheres de sopa de nestum Mel Zero (Nestlé) [30 g] **ou** 1 porção de nestum arroz Nestlé [35 g] **ou** 6 colheres de sopa de Papa Infantil Não Láctea de Arroz Biológica (Pingo Doce Cuida Bebê) [30 g]
- 200 gramas de leite sem lactose magro Mimosa bem especial 0% lactose **ou** 200 gramas de bebida vegetal de coco Kokosfir Gut Bio Aldi **ou** 200 gramas de bebida de amêndoa sem açúcares Shoyce 0% **ou** 200 gramas de bebida de arroz e coco Shoyce 0% **ou** 200 gramas de bebida de arroz Alpro
- 1/2 unidade média de kiwi [56 g] **ou** 1 mão-cheia de framboesa [47 g] **ou** 1/2 chávena de mirtilo [74 g] **ou** 1/2 unidade pequena de banana [48 g] **ou** 1/2 unidade pequena de maçã com casca [47 g] **ou** 1/2 unidade média, tipo Rocha de pera [69 g] **ou** 6 unidades de uva tinta [42 g] **ou** 4 unidades médias de morango [108 g] **ou** 6 unidades de uva branca [42 g]
- 1/4 Scoop de 100% Whey Gold Standard [Optimum Nutrition]- Sabor à escolha [8 g] **ou** 1/4 Dose de 100% PURE WHEY [Biotech USA] [7 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Deite numa tigela ou num prato fundo 200ml de leite ou bebida vegetal à escolha quente ou frio (como preferir).
- 2º Junte 6 colheres de sopa [30g] NESTUM , um doseador do whey e mexa bem.
- 3º Acrescente a fruta da vossa preferência por cima da papa.
- 4º O seu NESTUM está pronto a comer e é delicioso!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [291 g]	% DR
ENERGIA	89 kcal	259 kcal	13 %
PROTEÍNA	4 g	11 g	22 %
H. CARBONO	16 g	45 g	17 %
AÇÚCARES	6 g	17 g	19 %
GORDURA	1 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	13 %
SÓDIO	30 mg	88 mg	4 %