



CALDA DE MISTURA PARA BEBIDA DE PROTEÍNA (HERBALIFE)

Você sabia que dá para fazer calda de proteína em pó? 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 0.9 Porções

INGREDIENTES

- 1 Dose de mistura para Bebida de Proteína [Herbalife]- sabor Baunilha [26 g]
- 15 gramas de água mineral natural ou 20 gramas de água mineral natural

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Em um recipiente, coloque a Mistura para Bebida de Proteína [Herbalife] 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	238 kcal	117 kcal	6 %
PROTEÍNA	21 g	10 g	21 %
H. CARBONO	20 g	10 g	4 %
AÇÚCARES	0 g	0 g	0 %
GORDURA	6 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	11 g	5 g	21 %
SÓDIO	0 mg	0 mg	0 %