



### CAPPUCCINO HELADO PROTÉICO

Mezcla de café con whey super rápida y transportable

 1 porción

## INGREDIENTES

- 1.5 tazas de leche descremada o sea light, LALA (368 g)
- 33 gramos de proteína en polvo (1 scoop) sabor vainilla o chocolate
- 1 cucharada de café molido (4 g)
- 1 cucharadita de canela (2 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º En un shaker servir la leche fría, agregar la proteína, espolvorear canela, agregar el café soluble y 3 cubos de hielo

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (407 g)	% DDR
ENERGÍA	63 kcal	256 kcal	13 %
GRASA	0 g	1 g	2 %
GRASAS SATURADAS	—	—	—
COLESTEROL	4 mg	17 mg	6 %
SODIO	112 mg	454 mg	19 %
H. CARBONO	5 g	21 g	7 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	4 %
PROTEÍNA	10 g	41 g	—