

WHEY COM ALBUMINA

Suplemento caseiro tipo "whey"

 30 minutos 24 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de proteína de soja
- 150 gramas de leite em pó desnatado
- 50 gramas de cacau
- 20 gramas de adoçante Xilitol Family® Vitafor
- 500 gramas de albumina [Suplemento]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater a proteína de soja até virar pó. Misturar todos os ingredientes até ficar um pó homogêneo. Usar 40g do pó com água, leite ou frutas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (51 g)	% DDR
ENERGIA	274 kcal	139 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	16 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	41 g	21 g	28 %
GORDURA	5 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	2 %
SÓDIO	340 mg	173 mg	7 %