



BRIGADEIRO FIT

 20 horas

 20 horas

INGREDIENTES

- 1.02 xícaras de chá de leite, desnatado, líquido, composto (250 g)
- 30 gramas de pudim Diet Chocolate
- 20 gramas de whey protein concentrado sabor chocolate Dux Nutrition
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (5 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Adicione em uma panela o leite, pudim de chocolate, whey e o cacau
- 2º Misture até dissolver todos os ingredientes
- 3º Mexa em fogo baixo até que fique em ponto de brigadeiro

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	88 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	8 g	3 %
PROTEÍNA	8 g	10 %
Gordura	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 %
SÓDIO	112 mg	5 %