



PALHA ITALIANA PROTEICA

 20 horas

 20 horas

INGREDIENTES

- 60 gramas de whey Protein Concentrado Chocolate Branco
- 2 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado (20 g)
- 50 gramas de bebida, água de torneira
- 6 unidades de biscoito doce de maisena (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente misture o whey, leite em pó e a água, formando um creme
- 2º Em seguida quebre os biscoitos por cima e misture
- 3º Leve ao freezer por 3 horas
- 4º Quando tirar do freezer empanar no leite em pó (Opcional)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	174 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	23 g	8 %
PROTEÍNA	13 g	18 %
GORDURA	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	2 %
SÓDIO	179 mg	7 %