

SORVETE PROTEICO

 1 porção

INGREDIENTES

- 1/2 dosador de whey protein concentrado ou isolado ou hidrolisado sabor baunilha [15 g] ou 1/2 dosador de whey protein concentrado ou isolado ou hidrolisado sabor chocolate[15 g]
- 1 colher de sopa cheia de leite em pó integral [16 g] ou 1 colher de sopa cheia [15 gramas] de leite em pó desnatado - essa opção deixa o sorvete com 23 calorias a menos.
- 2 gramas de cacau - se o whey for sabor baunilha

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes com 2 colheres de sopa de água e leve ao freezer por, no mínimo, 2 horas ou até ficar com a consistência de um sorvete.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [33 g]	% DDR
ENERGIA	388 kcal	126 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	29 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	45 g	15 g	20 %
GORDURA	10 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	2 %
SÓDIO	298 mg	97 mg	4 %