

6 UNIDADES DE TORRADAS MAGIC TOAST + 1 COLHER DE SOBREMESA (10G) DE DOCE DE LEITE OU 1 COLHER DE SOPA (22G) DE GELEIA DE FRUTA SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR

 1 porção

Pré-treino - 20g de carboidrato - 100 kcal

INGREDIENTES

- 6 unidades de torrada "Magic Toast" (21 g)
- 10 gramas de doce de leite ou 1 colher de sopa cheia de geleia diet (34 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Recheie as torradas com o doce de leite ou geleia e consuma em até 40min antes de iniciar o treino.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (43 g)	% DDR
ENERGIA	232 kcal	100 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	49 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	5 g	2 g	3 %
GORDURA	2 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	4 %
SÓDIO	267 mg	115 mg	5 %