

**ARROZ DOCE | PROTEICO E FIT** 2 porções**INGREDIENTES**

- 1/2 xícara [90 gramas] de arroz tipo 1 cru
- 240ml de água filtrada
- 1 copo cheio de leite de vaca desnatado [240 g]
- 2 dosadores de whey Protein, Tasty Whey 3w | Adaptogen - Sabor Original [leite em pó] [34 g] * ou sabor similar
- 1 colher sopa de adoçante Eritritol pó cristal [3 g]
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]
- 1 colher de chá de extrato de baunilha [4 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe o arroz na água até ficar macio e seque a água. Adicione o leite, a canela, o adoçante, a essência. Cozinhe em fogo baixo até engrossar levemente. Desligue o fogo, espere amornar e misture o whey já dissolvido em 2 colheres (sopa) de água [30 ml] para não empelotar. Sirva morno ou gelado, polvilhando canela por cima se desejar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (187 g)	% DDR
ENERGIA	149 kcal	279 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	24 g	45 g	15 %
PROTEÍNA	10 g	19 g	26 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	6 %
SÓDIO	42 mg	79 mg	3 %