Beatriz Guerra Lucchini
Nutricionista · 44814

MINGAU PROTEICO COM MAÇÃ

INGREDIENTES

- 40 gramas de aveia em flocos
- 1/2 unidade média de maçã (65 g)
- 200 ml de leite semi-desnatado
- 30 gramas de whey Protein Isolado House Whey

MÉTODO DE PREPARO

1º Em uma panela, adicione 1/2 maçã picada em cubos com um pouco de água e deixe cozinhar até que ela fique numa consistência mais amolecida. Reserve. *Opcional salpicar Canela em pó por cima da Maçã. Na mesma panela, adicione o Leite e a Aveia e em fogo médio mexa até engrossar. Desligue quando atingir a consistência desejada. Adicione o Suplemento Proteico e mexa até misturar tudo, por fim adicione as Maçãs cozidas por cima.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	120 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	14 g	5 %
PROTEÍNA	12 g	16 %
GORDURA	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 %
SÓDIO	41 mg	2 %