Beatriz Sabino
Nutricionista · 4937N

"MACARRON" PROTEICO

10 minutos

INGREDIENTES

- 3 doseadores rasos de Proteína Whey (ex.: Prozis, Way Up,...) (30 g) » opcional: com o sabor que preferir (ex.: chocolate)
- 27 g de água
- opcional: 3 a 4 gotas de adoçante (ex.: Stevia)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Misturar os 3 ingredientes até formar uma pasta homogénea.
2º Cobrir o prato do microondas com papel vegetal.
3º Com o auxilio de uma colher, dispor pequenos discos (separados) no papel vegetal.
4º Levar ao microondas entre 1minuto e meio a 2 minutos e meio (até os discos ficarem secos e crocantes, mas sem queimarem). Recomendo parar a meio e ajustar o tempo.
5º Opcional: Pode rechear com manteiga de frutos oleaginosos com ou sem cacau, doce de fruta, sem açúcares, marmelada, doce de leite, ...

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	60 kcal	3 %
PROTEÍNA	12 g	23 %
H. CARBONO	1 g	0 %
AÇÚCARES	0 g	1 %
GORDURA	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 %
SÓDIO	21 mg	1 %