

CREME DE WHEY :)

 1 porção

INGREDIENTES

- 15 gramas de whey protein concentrado
- 10 gramas de leite em pó integral
- 5 gramas de cacau, pó seco, sem adoçante

MÉTODO DE PREPARO

1º Misturar tudo com um pouco de água.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (30 g)	% DDR
ENERGIA	396 kcal	119 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	29 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	45 g	14 g	18 %
Gordura	15 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	8 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	2 g	9 %
SÓDIO	210 mg	63 mg	3 %