



ARROZ DOCE DE PROTEICO

 1 hora
 1 hora
 2 porções

INGREDIENTES

- 2 conchas médias cheias de arroz tipo 1 cozido (200 g)
- 1 copo pequeno cheio de leite de vaca desnatado (165 g)
- 1 dosador de whey protein concentrado (30 g)
- Canela e cravo à vontade

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe o arroz com a água, sem temperos, até ficar bem macio. Se quiser colocar uma pitada de sal para realçar o sabor, fique a vontade.
- 2º Acrescente o leite e cozinhe em fogo baixo até ficar cremoso.
- 3º Desligue o fogo e aguarde 2–3 minutos. Dissolva o whey em um pouco de líquido morno e misture ao arroz.
- 4º Acrescente a canela, cravo e, se necessário, adoçante.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (199 g)	% DDR
ENERGIA	110 kcal	220 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	18 g	36 g	12 %
PROTEÍNA	8 g	15 g	20 %
GORDURA	1 g	1 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	35 mg	69 mg	3 %