



## 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 %   |