

## SURPRESA DE UVA PROTEICA

Uma deliciosa sobremesa super saudável que pode encaixar como um lanchinho também

 1.4 Porções

### INGREDIENTES

- 1 dosador de whey protein concentrado [30 g]
- 2 colheres de sopa cheias de leite em pó [20 g]
- 5 unidades médias de uva [40 g] **ou** 10 unidades médias de morango cru [120 g]
- 1 unidade de chocolate meio amargo [25 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture o whey e o leite em pó em um pouquinho de água até formar um creminho, acrescente a uva dentro do creminho e o chocolate derretido sobre a sobremesa.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (105 g)	% DDR
ENERGIA	240 kcal	252 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	23 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	18 g	19 g	25 %
GORDURA	10 g	11 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	9 %
SÓDIO	84 mg	88 mg	4 %