

## BISCOITO DE WHEY

 1 Unidade

### INGREDIENTES

- 1 dosador de whey protein concentrado [30 g]
- 1 colher de sopa cheia de leite em pó desnatado [10 g]
- 10 gramas de leite, desnata, líquido, composto
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante [5 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes até formar uma consistência homogênea e em seguida acrescente meia tampinha de fermento em pó. Espalhe a porção sobre uma recipiente e leve ao microondas para assar.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE [54 g]	% DDR
ENERGIA	315 kcal	170 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	25 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	45 g	24 g	32 %
GORDURA	6 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	2 g	8 %
SÓDIO	239 mg	129 mg	5 %