Cíntia Gama
Nutricionista · 07101074

VITAMINA DE WHEY COM CAFÉ E CACAU (MEU)

1 porção

INGREDIENTES

- 1 Dosador de whey Protein Concentrado (28 g)
- 10 gramas de café soluvel (1 colher de sobremesa)
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (5 g)
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)
- 1/2 copo pequeno cheio de leite de coco (83 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Bater tudo no liquidificador com bastante gelo e em velocidade baixa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (129 g)	% DDR
ENERGIA	142 kcal	183 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	10 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	19 g	24 g	32 %
GORDURA	4 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	14 %
SÓDIO	31 mg	39 mg	2 %