






## [RECEITA CREMINHO DE WHEY] (CÓPIA)

-  5 minutos
-  2 horas e 5 minutos
-  2 porções

### INGREDIENTES

- 20 gramas de whey Protein
- 1 colher de sopa de cacau, pó 100%, sem adoçante [5 g]
- 2 colheres de sopa de leite de coco [30 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes até ficar com a consistência homogênea.
- 2º Coloque na geladeira por 2h.
- 3º Sirva.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (50 g)	% DDR
ENERGIA	174 kcal	87 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	9 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	13 g	7 g	9 %
GORDURA	12 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	10 g	5 g	22 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	2 g	8 %
SÓDIO	39 mg	19 mg	1 %