

**WHEY PROTEIN COM LEITE**

Pós treino, lanche...

 1 hora 1 hora 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 dosador de whey protein concentrado sabor chocolate Dux Nutrition (30 g)
- 1 copo duplo cheio de leite de vaca desnatado (240 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture o whey concentrado no leite, agite e beba.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (270 g)	% DDR
ENERGIA	74 kcal	201 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	6 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	10 g	28 g	38 %
GORDURA	1 g	2 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	3 %
SÓDIO	60 mg	161 mg	7 %