

CREPE DE AVEIA COM WHEY

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 30 gramas de aveia em flocos
- 5 gramas de cacau cru
- Água
- 100 gramas de leite de vaca desnatado normal, zero lactose ou vegetal
- 15 gramas de whey Protein Concentrado

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Massa: Misturar com um garfo o ovo, a aveia e o leite. Adoçante a gosto. [sugiro que utilize adoçante natural de preferência stévia]
- 2º Recheio: Misturar o whey com o cacau e adicionar água aos poucos até atingir a consistência de uma calda.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [195 g]	% DDR
ENERGIA	141 kcal	276 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	14 g	28 g	9 %
PROTEÍNA	13 g	25 g	33 %
GORDURA	4 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	12 %
SÓDIO	48 mg	93 mg	4 %