

## LEITE COM WHEY E GRANOLA (QUENTE)

 1 porção

### INGREDIENTES

- 100 gramas de leite de vaca desnatado
- 30 gramas de whey Protein Concentrado
- 30 gramas de granola
- 1 colher de sobremesa de mel [9 g]

### MÉTODO DE PREPARO

1º Aquecer primeiro o leite, depois incluir os demais ingredientes.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO [169 g] | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 177 kcal  | 299 kcal           | 15 %  |
| CARBOIDRATOS       | 22 g      | 38 g               | 13 %  |
| PROTEÍNA           | 17 g      | 29 g               | 38 %  |
| GORDURA            | 2 g       | 4 g                | 7 %   |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g       | 0 g                | 1 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 2 g       | 3 g                | 10 %  |
| SÓDIO              | 34 mg     | 58 mg              | 2 %   |