

**CREME DE WHEY**

Para comer de sobremesa ou em lanches.

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

INGREDIENTES

- 1 scoop de whey Protein [30 g]
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante [5 g]
- 2 colheres de sopa cheias de leite em pó [20 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes até ficar com a consistência homogênea.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (50 g)	% DDR
ENERGIA	288 kcal	144 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	21 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	27 g	14 g	18 %
GORDURA	12 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	2 g	7 %
SÓDIO	136 mg	68 mg	3 %