



BRIGADEIRO DE WHEY

INGREDIENTES

- 1 dosador de whey protein concentrado sabor chocolate Dux Nutrition (30 g)
- 2 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado (20 g)
- 13 gramas de cacau em pó Mundo Verde Seleção

MÉTODO DE PREPARO

1º Misturar tudo com meia xic de chá de água, colocar no fogo até dar o ponto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	364 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	27 g	9 %
PROTEÍNA	48 g	64 %
GORDURA	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	29 %
SÓDIO	289 mg	12 %