

Chocolate Quente Cremoso Light Proteico

Ótimo para um lanchinho da tarde e vontade de docinho!!

● Total 10 minutos 1 porção

Ingredientes

ou

200 gramas de leite de vaca desnatado

ou

1/2 dosador de whey protein isolado sabor baunilha ou chocolate ou coco ou doce de leite [15 g]

ou

1/2 colher de sopa de farelo de aveia [5 g]

ou

1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante [5 g]

ou

1 grama de condimento, canela, pó

Método de preparo

- 1
Leve a leiteira ao fogo com o leite, a canela, o cacau e o farelo de aveia. Mexa até ferver.
- 2
Desligue. Acrescente o whey, misturando bem.