



WEETABIX COM PUDIM PROTEICO

Parece uma sobremesa, mas é também uma excelente opção de lanche ou pequeno almoço mais doce.

 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de weetabix Original (19 g)
- 1 unidade de bica / Café expresso (40 g)
- 1/2 unidade de pudim proteico com sabor a baunilha Milsani Aldi (100 g)
- 1/2 unidade média de banana (62 g)
- Canela moída q.b.

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar 1 bolacha de weetabix no fundo da taça e tirar um café expresso por cima, com uma colher mexer até ficar homogéneo;
- 2º Para a segunda camada dispor metade de um pudim proteico de sabor a baunilha;
- 3º Cortar meia banana em rodela e distribuir por cima;
- 4º Polvilhar com canela a gosto;

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (197 g)	% DR
ENERGIA	97 kcal	191 kcal	10 %
PROTEÍNA	7 g	13 g	26 %
H. CARBONO	14 g	28 g	11 %
AÇÚCARES	7 g	13 g	15 %
GORDURA	1 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	13 %
SÓDIO	47 mg	93 mg	4 %