



MORANGO COM DOCE DE LEITE E WHEY

 1 porção

INGREDIENTES

- 30 gramas de whey protein concentrado [Dux Nutrition, Growth, Nutrata, Adaptogen] **ou** 30 gramas de whey Protein Isolado [Adaptogen / Isofort da Vitafor / Dux Nutrition / FreshWhey Dux / Growth 90%] **ou** 30 gramas de proteína Vegana [Growth / Vitafor / Nutrify / True Source]
- 100 gramas de morango cru
- 20 gramas de doce de leite cremoso
- 3 Torradas de magic Toast [9 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Faça a caldinha de whey protein com água
- 2º Adicione em um recipiente o morango e a magic toast
- 3º Despeje por cima a caldinha com o doce de leite

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (159 g)	% DDR
ENERGIA	147 kcal	234 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	17 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	16 g	26 g	35 %
GORDURA	2 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	15 mg	24 mg	1 %