

**PÃO COM QUEIJO + WHEY**

Pão com queijo + whey

 5 minutos 5 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 Unidades de bisnaguinha Panco [40 g] **ou** 2 Fatias de pão de Forma Zero Panco [40 g] **ou** 2 Fatis de pão de forma Wickbold 5 Zeros [50 g] **ou** 40 gramas de pão francês, de trigo **ou** 12 Torradas de magic Toast [36 g] [2 pacotinhos]
- 15 gramas de queijo Mussarela sem lactose [Itambé / Tirolez / Verde Campo] **ou** 15 gramas de mussarela
- 10 gramas de requeijão light [Vigor, Danone, Nestlé, Catupiry] **ou** 10 gramas de requeijão Cremoso Light Nolac **ou** 30 gramas de creme de ricota light - Ipanema
- 20 gramas de whey protein concentrado [Dux Nutrition, Growth, Nutrata, Adaptogen] **ou** 20 gramas de whey Protein Isolado [Adaptogen / Isofort da Vitafor / Dux Nutrition / FreshWhey Dux / Growth 90%] **ou** 20 gramas de proteína Vegana [Growth / Vitafor / Nutrify / True Source]

MÉTODO DE PREPARO

1º Pão/bisnaguinha com queijo.

2º + uma dose de whey em 20g apenas com água.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [93 g]	% DDR
ENERGIA	273 kcal	253 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	26 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	26 g	24 g	33 %
GORDURA	7 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	89 mg	83 mg	3 %