

## BOMBOM PROTEICO CONGELADO



Com uma combinação equilibrada de proteínas de alta qualidade e nutrientes essenciais, ele oferece sabor e benefícios para o corpo. Além de ser prático e rápido de preparar, é uma ótima maneira de alcançar suas metas nutricionais com prazer.

 5 horas 5 minutos 1 porção

## INGREDIENTES

- 25 gramas de whey protein concentrado [Dux Nutrition, Growth, Nutrata, Adaptogen] **ou** 25 gramas de whey protein isolado sabor baunilha Dux Nutrition **ou** 25 gramas de whey protein concentrado sabor chocolate Dux Nutrition **ou** 25 gramas de whey protein concentrado sabor baunilha Dux Nutrition
- 20 gramas de leite de vaca, desnatado, em pó
- 60 mililitros de água, engarrafada, genérica [60 g]
- 60 gramas de uva

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture o leite em pó com whey e a água aos poucos até formar uma calda homogênea.
- 2º Adicione em forminhas de silicone [indico aquelas de cupcake], em camada de espessura de um a dois dedos. Caso não tenha forminhas, despeje a calda em papel manteiga, apoiado em assadeira.
- 3º Corte as uvas, e despeje por cima da calda.
- 4º Leve ao freezer, até endurecer.
- 5º Para o consumo, tire do freezer, e você terá um "bombom de whey". Consuma imediatamente.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [165 g]	% DDR
ENERGIA	129 kcal	213 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	15 g	25 g	8 %
PROTEÍNA	16 g	26 g	34 %
GORDURA	1 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	3 %
SÓDIO	81 mg	134 mg	6 %