



LANCHE COM OVOS + LEITE COM WHEY

Preparação prática e simples, rica em fibras e proteína de alta qualidade.

 5 horas 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 40 gramas de flocão de milho **ou** 60 gramas de goma de tapioca pronta Da Terrinha **ou** 1 unidade de pão francês, de trigo [50 g] **ou** 2 Fatias de pão do Forno 100% Nutrição - WICKBOLD [66 g]
- 100 gramas de leite desnatado UHT
- 10 gramas de whey protein concentrado [Dux Nutrition, Growth, Nutrata, Adaptogen]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Prepare o lanche com ovos.
- 2º Não se esqueça da porção de leite com whey.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [244 g]	% DDR
ENERGIA	143 kcal	350 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	15 g	38 g	13 %
PROTEÍNA	10 g	25 g	33 %
GORDURA	4 g	10 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	2 %
SÓDIO	100 mg	244 mg	10 %