



LANCHINHO COM CALDINHA DE WHEY

Uma receita simples, proteica e nutritiva

 5 minutos 5 minutos 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]
- 6 Torradas de magic Toast [18 g] **ou** 1 Fatia de pão do Forno 100% Nutrição - WICKBOLD [33 g] **ou** 1 unidade de banana prata crua [65 g] **ou** 130 gramas de uva Itália crua
- 30 gramas de leite em pó desnatado

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Faça uma caldinha de whey com whey + leite em pó e água. Adicione a água aos poucos e misture bem para obter uma consistência homogênea.
- 2º Passe a caldinha no pão / magic toast [torradinhas] / frutas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [122 g]	% DDR
ENERGIA	237 kcal	287 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	28 g	34 g	11 %
PROTEÍNA	29 g	36 g	48 %
GORDURA	1 g	1 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	–	–	–
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	–	–	–