



MINGAU DE FLOCÃO DE MILHO

Opção prática, nutritiva e reconfortante. Rica em proteínas de alto valor biológico, colabora com a saciedade, manutenção da massa magra e equilíbrio glicêmico.

 15 minutos 15 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 200 gramas de leite desnatado UHT **ou** 200 gramas de leite Semidesnatado Piracanjuba Zero Lactose **ou** 200 gramas de bebida vegetal A Tal da Castanha [Amêndoas / Aveia / Barista / Caju + Coco]
- 30 gramas de flocão de milho
- 1 colher de chá de adoçante em pó
- 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 Na panela: adicione o leite, o flocão e deixe hidratar por pelo menos 10 minutos.
- 2º Ligue o fogo baixo até engrossar e cozinhar.
- 3º Adicione o adoçante de sua preferência à gosto.
- 4º Após desligar o fogo, adicione o whey protein de sua preferência, e misture bem até dissolver por completo. Sugiro sabores neutros como: baunilha, leite em pó, chocolate branco, ou até mesmo sem sabor.
- 5º Finalize com canela à gosto e está pronto. Bom apetite.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [253 g]	% DDR
ENERGIA	108 kcal	273 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	13 g	34 g	11 %
PROTEÍNA	10 g	26 g	34 %
GORDURA	1 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	-	-	-
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	2 %
SÓDIO	19 mg	48 mg	2 %