



MINGAU DE AVEIA DE CHOCOLATE

Com uma combinação equilibrada de proteínas de alta qualidade, carboidratos complexos 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

- 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%]
- 15 gramas de farelo de aveia, cru
- 200 gramas de leite de vaca semidesnatado **ou** 250 gramas de leite de vaca desnatado **ou** 150 gramas de leite de vaca integral
- 15 gramas de cacau, pó seco **ou** 15 gramas de chocolate 70% cacau, pó seco

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Adicione todos os ingredientes em uma frigideira.
- 2º Deixe o fogo baixo e mexa sem parar até obter a consistência de mingau.
- 3º Ao desligar o fogo adicione algumas gotinhas de adoçante de acordo com a sua preferência.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [250 g]	% DDR
ENERGIA	95 kcal	237 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	12 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	11 g	29 g	38 %
CORDURA	2 g	6 g	11 %
CORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	8 g	31 %
SÓDIO	35 mg	88 mg	4 %