Gabriel Banzinni
Nutricionista · 20706/P

CHOCOLATE QUENTE PROTEICO

20 minutos
25 minutos
2 porções

INGREDIENTES

- 250 gramas de leite de vaca desnatado
- 30 gramas de whey protein concentrado sabor chocolate
- 2 colheres de sopa de 100% cacau em pó seco (11 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Em uma panela a fogo médio, coloque o leite e espere começar a ferver;
2º Adicione o cacau e o Whey e mexa até engrossar. Sirva ainda quente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (140 g)	% DDR
ENERGIA	79 kcal	110 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	8 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	11 g	15 g	20 %
GORDURA	1 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	9 %
SÓDIO	58 mg	81 mg	3 %