

HIPERCALÓRICO CASEIRO --



Além de escolher os ingredientes e saber exatamente o que está ingerindo, fazer um Hipercalórico caseiro permite que você gaste menos e também escolha o sabor que mais lhe agrada. Afinal de contas, verdade seja dita, alguns hipercalóricos têm um gosto bastante artificial, o que dificulta consumir o suplemento todos os dias sem enjoar.

 10 minutos 15 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de farinha de aveia
- 400 gramas de leite em pó integral
- 300 gramas de cacau, pó seco, sem adoçante
- 200 gramas de neston

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque tudo em um recipiente grande
- 2º Misture tudo e tá pronto

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (93 g)	% DDR
ENERGIA	373 kcal	348 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	57 g	53 g	18 %
PROTEÍNA	19 g	18 g	24 %
GORDURA	13 g	12 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	6 g	27 %
FIBRA ALIMENTAR	12 g	11 g	46 %
SÓDIO	176 mg	164 mg	7 %