

MINGAU NOTURNO COM WHEY

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (30 g)
- 150 gramas de leite de vaca integral
- 1 scoop de whey protein concentrado (30 g)
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Aqueça o leite, misture a aveia até engrossar levemente, desligue o fogo e misture o whey.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	156 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	16 g	5 %
PROTEÍNA	14 g	19 %
GORDURA	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 %
SÓDIO	60 mg	2 %