Graciele Henzel
Nutricionista · 13801D

CAFÉ PROTEÍCO

Uma bebida deliciosa para quem tem dificuldade para atingir suas metas proteicas.

5 minutos
1 porção

INGREDIENTES

- 100 gramas de leite de aveia
- 1 sachê de whey protein concentrado sabor chocolate Dux Nutrition (30 g)
- 50 gramas de café expresso, restaurante, descafeínado
- 15 gramas de farinha de amendoim, gordura reduzida

MÉTODO DE PREPARO

1º Aqueça o leite de aveia.
2º Passe 50ml de café descafeinado ou faça uma capsula do mesmo na nespresso.
3º Dilua o whey protein e pó de amendoim desengordurado (betterpb) em 50ml de água em temperatura normal.
4º Adicione o leite e o café a mistura acima e aproveite.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (250 g)	% DDR
ENERGIA	122 kcal	306 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	10 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	14 g	35 g	46 %
GORDURA	3 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	22 %
SÓDIO	46 mg	116 mg	5 %