



MOUSSE PROTEICA

Lanche com mais de 20g de proteína

 1 porção

INGREDIENTES

- 3 doseadores rasos de 100% Whey de sabor a baunilha (30 g)
- 1 copo pequeno de água mineral natural (203 g)
- 1 saqueta de gelatina Royal de morango 0% açúcar

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Dissolver a saqueta de gelatina num copo com água quente.
- 2º Colocar a gelatina e a proteína whey num liquidificador e triturar.
- 3º para uma tupperware de vidro e deixar no frigorífico durante algumas horas.
- 4º Pode colocar fruta como topping e frutos secos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (261 g)	% DR
ENERGIA	43 kcal	113 kcal	6 %
PROTEÍNA	8 g	22 g	44 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AÇÚCARES	0 g	1 g	1 %
GORDURA	1 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	19 mg	49 mg	2 %