



PUDIM DE CHOCOLATE COM FRUTOS VERMELHOS

 3 porções

INGREDIENTES

- 1 porção de pudim Zero de Chocolate Condi (94 g)
- 30 gramas de frutos silvestres congelados
- 1 doseador raso de proteína em pó (10 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Preparar o pudim conforme descrito na embalagem. (3 / 4 tacinhas)
- 2º Na hora de consumir acrescentar fruta e a proteína. Pode substituir a proteína por canela

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (45 g)	% DR
ENERGIA	72 kcal	32 kcal	2 %
PROTEÍNA	9 g	4 g	8 %
H. CARBONO	7 g	3 g	1 %
AÇÚCARES	5 g	2 g	2 %
GORDURA	1 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	2 %
SÓDIO	61 mg	27 mg	1 %