

**SANDUÍCHE DE QUEIJO + WHEY** 5 minutos 5 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 fatias de pão de forma industrializado (50 g)
- 1 fatia media de queijo muzzarella (20 g)
- 35 gramas de whey protein concentrado sabor chocolate Dux Nutrition

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Colocar a fatia de queijo entre as fatias de pão.
- 2º Bater o whey com água até chegar na consistência que gosta de consumir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (105 g)	% DDR
ENERGIA	319 kcal	335 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	30 g	31 g	10 %
PROTEÍNA	30 g	31 g	42 %
GORDURA	9 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	5 g	22 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	8 %
SÓDIO	470 mg	494 mg	21 %