

## BISCOITO MAISENA COM DOCE DE LEITE

Opção de pré treino

### INGREDIENTES

- 4 unidades de biscoito doce de maisena [20 g]
- 1 colher de sopa de doce de leite [19 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Passar o doce de leite nos biscoitos

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | % DDR |
|--------------------|-----------|-------|
| ENERGIA            | 381 kcal  | 19 %  |
| CARBOIDRATOS       | 66 g      | 22 %  |
| PROTEÍNA           | 7 g       | 10 %  |
| CORDURA            | 10 g      | 18 %  |
| CORDURAS SATURADAS | 4 g       | 19 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 1 g       | 4 %   |
| SÓDIO              | 243 mg    | 10 %  |