






CAFÉ PROTEICO GELADO

-  5 minutos
-  10 minutos
-  1 porção

INGREDIENTES

- 5 gramas de café solúvel em pó [1 colher de sopa]
- 1 dosador de whey protein concentrado sabor baunilha [Mínimo 20g de proteína]
- 1 copo cheio de leite de vaca desnatado [200ml]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os ingredientes no liquidificador com bastante gelo e está pronto!
- 2º Importante: caso tenha intolerância a lactose usar leite desnatado sem lactose ou leite vegetal e Whey isolado ou Whey vegano. Adicione canela em pó se gostar, pode ser na hora de bater ou como finalização.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO [275 g] | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 78 kcal | 214 kcal | 11 % |
| CARBOIDRATOS | 7 g | 19 g | 6 % |
| PROTEÍNA | 11 g | 29 g | 39 % |
| GORDURA | 1 g | 2 g | 4 % |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g | 1 g | 6 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 0 g | 0 g | 0 % |
| SÓDIO | 62 mg | 169 mg | 7 % |