



PAÇOCA PROTEICA

 4.2 Unidades

INGREDIENTES

- 105 gramas de amendoim
- 1 colher de sopa de mel [15 g]
- 1.5 dosadores de Whey Protein [45 g] - sabor de sua preferência
- 1 pitada de sal

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Torre o amendoim e deixe esfriar;
- 2º Moa o amendoim em um processador até liberar o óleo;
- 3º Coloque o mel e bata mais um pouco;
- 4º Coloque o whey e uma pitada de sal. Bata novamente
- 5º Retire do processador. Termine de misturar em uma vasilha
- 6º Faça porções de 40 gramas e molde pressionado a mistura no molde. Utilize o formato que preferir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE [40 g]	% DDR
ENERGIA	491 kcal	196 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	22 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	34 g	14 g	18 %
GORDURA	33 g	13 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	2 g	10 %
SÓDIO	346 mg	138 mg	6 %