



CREME DE WHEY

-  5 minutos
-  2 horas e 5 minutos
-  1 porção

INGREDIENTES

- 20 gramas de whey Protein - sabor de sua preferência;
- 1 colher de sopa de cacau em pó (5 g)
- 20 gramas de leite de vaca desnatado

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes até ficar com a consistência homogênea.
- 2º Coloque na geladeira por 2h.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	129 kcal	129 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	11 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	17 g	17 g	23 %
GORDURA	4 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	4 g	18 %
SÓDIO	35 mg	35 mg	1 %