



CREME DE WHEY

INGREDIENTES

- 1 dosador de Whey Protein (30 g) - sabor de sua preferência;
- 1 colher de sopa de leite em pó (10 g)
- água a gosto!

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela, misture o leite em pó e o whey até incorporar bem.
- 2º Aos poucos, vá colocando água e mexendo até formar um creme.
- 3º Transfira para uma taça, leve a geladeira ou freezer por cerca de 30 minutos e está pronto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	407 kcal	20 %
CARBOIDRATOS	20 g	7 %
PROTEÍNA	55 g	73 %
GORDURA	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	30 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 %
SÓDIO	224 mg	9 %