

**HIPERCALÓRICO CASEIRO 3** 16 gramas**INGREDIENTES**

- 400 gramas de proteína isolada de soja
- 400 gramas de farinha de aveia
- 400 gramas de toddy
- 400 gramas de leite em pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Adicione todos os ingredientes numa vasilha que caiba todos dentro e misture até ficar homogêneo!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR GRAMA (100 g)	% DDR
ENERGIA	321 kcal	321 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	29 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	33 g	33 g	44 %
GORDURA	10 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	10 %
SÓDIO	332 mg	332 mg	14 %