



CAPPUCCINO PROTEICO

 10 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 200 gramas de leite de vaca semidesnatado
- 1 colher de café de cacau em pó (3 g)
- 1 scoop de Proteína Isolada (15 g)
- 1 colher de café de café solúvel (3 g)
- 1 pitada de canela em pó (1 g)
- 1 colher de sopa cheia de leite em pó desnatado (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Esquente o leite até ficar morno e despeje no liquidificador (você também pode utilizar o mixer).
- 2º Adicione o leite em pó desnatado, o café solúvel, o cacau em pó, uma pitada de canela e o Whey Protein (dependendo da marca do seu whey, 15 gramas pode ser 1/2 ou 1 scoop; leia na embalagem).
- 3º Adicione o leite em pó desnatado, o café solúvel, o cacau em pó, uma pitada de canela e o Whey Protein (dependendo da marca do seu whey, 1 dose pode ser 1 ou 2 scoops; leia na embalagem).
- 4º Bata por aproximadamente 1 minuto.
- 5º Uma dica é deixar várias doses dos ingredientes secos já misturados e só misturar no leite.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (232 g)	% DDR
ENERGIA	80 kcal	186 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	7 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	10 g	23 g	30 %
GORDURA	1 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	2 %
SÓDIO	71 mg	166 mg	7 %