

MOUSSE DE MARACUJÁ PROTEICO

mousse de 300kcal com 40g de proteína

 5 minutos

 2 horas

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de iogurte natural (140 g)
- 1 sachê de whey protein concentrado sabor baunilha Dux Nutrition (30 g)
- 2 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado (20 g)
- 1 unidade média de maracujá cru (45 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º apenas misture todos os ingredientes e leve para a geladeira

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (235 g)	% DDR
ENERGIA	125 kcal	294 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	10 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	14 g	34 g	45 %
GORDURA	3 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	2 %
SÓDIO	106 mg	249 mg	10 %