Karyne Marvila
Nutricionista · 22103250

CREMINHO DE WHEY

1 dose de proteína de forma mais gostosa!

1 porção

INGREDIENTES

- 1 scoop de whey Protein Concentrado (30g)
- 1 colher de sopa cheia de leite em pó desnatado (10 g)
- 2 colheres de de água

MÉTODO DE PREPARO

1º Adicione o whey e o leite em um recipiente

2º Adicione a água e misture. Se precisar adicionar mais água para pegar mais consistência, adicione! O importante é ficar com uma consistência de leite condensado.

3º Pronto! Use como topper de uma fruta da sua escolha.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (70 g)	% DDR
ENERGIA	226 kcal	158 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	12 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	39 g	28 g	37 %
GORDURA	2 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	155 mg	109 mg	5 %