



CAPPUCCINO PROTEICO

Receita prática, proteica e muito gostosa para lanches e refeições pós treino.

 1 porção

INGREDIENTES

- 100 gramas de café espresso ou coado
- 2 colheres de sopa rasas de creme de leite [30 g] **ou** 2 colheres de sopa de leite de coco [30 g]
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante [5 g]
- 1 scoop de whey protein concentrado sabor chocolate ou baunilha [30 g]
- Canela, pó, a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater todos os ingredientes em uma caneca com o auxílio de um mixer, ou em um blender; Salpicar a canela em pó;

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [166 g]	% DDR
ENERGIA	122 kcal	204 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	6 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	13 g	22 g	29 %
GORDURA	6 g	10 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	7 g	31 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	15 %
SÓDIO	45 mg	75 mg	3 %