



PICOLÉ DE DOCE DE LEITE PROTEICO

 3 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade média de iogurte natural [200 g]
- 1 dosador de whey protein concentrado sabor chocolate Dux Nutrition [30 g]
- 3 colheres de sopa de doce de leite [57 g]
- 2 colheres de sopa cheias de leite em pó [20 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes e distribua a massa nas forminhas de picolé. Leve ao congelador por aproximadamente 3 horas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [102 g]	% DDR
ENERGIA	162 kcal	166 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	15 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	12 g	12 g	17 %
GORDURA	6 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	98 mg	100 mg	4 %