



PICOLÉ DE CHOCOLATE PROTEICO

 4 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade média de iogurte natural [200 g]
- 2 dosadores de whey protein concentrado sabor chocolate [60 g]
- 1 colher de sopa rasa de pasta de amendoim [20 g]
- 2 colheres de sopa cheias de leite em pó [20 g]
- 2 colheres de sopa de chocolate em pó 50% [25 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 [81 g] | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA | 194 kcal | 157 kcal | 8 % |
| CARBOIDRATOS | 9 g | 7 g | 2 % |
| PROTEÍNA | 20 g | 16 g | 22 % |
| GORDURA | 9 g | 7 g | 14 % |
| GORDURAS SATURADAS | 4 g | 3 g | 15 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 3 g | 2 g | 10 % |
| SÓDIO | 124 mg | 101 mg | 4 % |