



PICOLÉ DE PRESTÍGIO PROTEICO

 4 porções

INGREDIENTES

- 1 dosador de whey protein concentrado sabor coco ou baunilha [30 g]
- 1 colher de sopa cheia de leite em pó [10 g]
- 1/2 embalagem de coco ralado sem açúcar [50 g]
- 5 unidades de chocolate meio amargo [125 g]
- 250ml de água mineral natural

MÉTODO DE PREPARO

1º Em um liquidificador, bata todos os ingredientes, exceto o chocolate. Distribua a massa nas forminhas de picolé. Leve ao congelador por aproximadamente 3 horas. Quando o picolé estiver completamente congelado, derreta o chocolate e passe o picolé para formar uma casquinha fina de chocolate.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [116 g]	% DDR
ENERGIA	217 kcal	252 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	24 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	6 g	8 g	10 %
GORDURA	13 g	15 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	9 g	39 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	9 %
SÓDIO	51 mg	59 mg	2 %