



## PRESTÍGIO CREMOSO PROTEÍCO

 2 porções

### INGREDIENTES

- 1 unidade média de iogurte natural integral (170 g)
- 15 gramas de coco ralado sem açúcar
- 1 Scoop de whey protein concentrado de sabor neutro (baunilha, chocolate branco...) [32 g]
- 20 gramas de chocolate meio amargo
- adoçante sucralose a gosto

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture 120g do iogurte com o whey e o coco ralado e reserve.
- 2º Derreta o chocolate, misture com o restante do iogurte e o adoçante.
- 3º Em um pote, coloque metade do creme branco e por cima, metade do creme de chocolate. Leve para o freezer por 20 minutos ou à geladeira até firmar. Rende 2 unidades.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (119 g)	% DDR
ENERGIA	192 kcal	228 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	17 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	12 g	14 g	19 %
GORDURA	8 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	7 g	30 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	8 %
SÓDIO	35 mg	41 mg	2 %