



## MOUSSE DE MARACUJÁ PROTEÍCO

 2 porções

### INGREDIENTES

- 1 unidade média de iogurte natural integral (170 g)
- Refresco em pó Mid ou Clight sabor maracujá - mais ou menos 1 colher de chá
- 1 Scoop de whey protein concentrado de sabor neutro (baunilha, chocolate branco...) [32 g]
- 15 gramas de chocolate meio amargo

### MÉTODO DE PREPARO

1º Misture o iogurte com o whey e o refresco em pó e leve à geladeira.

2º Na hora do consumo, derreta o chocolate e espalhe por cima do iogurte.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (109 g)	% DDR
ENERGIA	161 kcal	176 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	17 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	12 g	14 g	18 %
GORDURA	4 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	2 %
SÓDIO	35 mg	38 mg	2 %