

**PROTEINA CASEIRA**

Sem whey, sem açúcar, e com 13g de proteína

 1 porção**INGREDIENTES**

- 150 gramas de leite de vaca integral
- 1 unidade pequena de iogurte desnatado (140 g)
- 80 gramas de morango **ou** 50 gramas de polpa de maracujá, congelada **ou** 1 colher de sopa de cacau cru (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Bate tudo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (338 g)	% DDR
ENERGIA	55 kcal	187 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	7 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	4 g	13 g	18 %
GORDURA	2 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	3 %
SÓDIO	50 mg	169 mg	7 %