

MINGAU PROTEICO

INGREDIENTES

- whey protein (30 g)
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (30 g)
- 1 leite de vaca integral (200 ml)
- 30 ml de água

MÉTODO DE PREPARO

- 1º • Misture a água e a aveia em uma tigela e deixe-a no microondas por 1 minuto e 30 segundos. • Em um shaker ou garrafa qualquer, misture o leite desnatado no Whey Protein I enquanto a aveia está no microondas. Agitar a garrafa é o suficiente. • Após retirar a tigela de aveia do microondas, insira a mistura de leite com Whey Protein na tigela e misture bem.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	126 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	12 g	4 %
PROTEÍNA	11 g	14 %
GORDURA	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 %
SÓDIO	52 mg	2 %