



DANETTE PROTEICO

INGREDIENTES

- 1 unidade média de iogurte natural (170 ou 200 g)
- 1 de sopa de whey protein
- 100g de Chocolate 60% Cacau derretido
- 1 colher de sopa de mel (15 g)
- 1 colher (sopa) de Essência de Baunilha

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Derreter o chocolate com o mel ou melado de cana. Reserve. Em um potinho, misture o iogurte com whey ou leite em pó, cacau e essência de baunilha. Depois, adicione o chocolate derretido, misture bem e leve para gelar por 20 a 30 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	216 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	24 g	8 %
PROTEÍNA	9 g	13 %
GORDURA	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 %
SÓDIO	50 mg	2 %