

COPO DA FELICIDADE

 2 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de uva
- 20 gramas de whey protein sabor leite em pó, baunilha, chocolate branco...
- 1 colher de sopa cheia de leite em pó (10 g)
- 20 gramas de chocolate ao leite
- 30 gramas de iogurte natural

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture o whey + leite em pó com um pouco de água fazendo uma pastinha
- 2º Corte as uvas
- 3º Derreta o chocolate e misture com o iogurte
- 4º Agora é só adicionar no copo uma camada de cada um e esta pronto

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (90 g)	% DDR
ENERGIA	178 kcal	160 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	21 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	11 g	10 g	13 %
GORDURA	6 g	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	61 mg	54 mg	2 %