

PUDIM PROTEICO

 2 porções

INGREDIENTES

- 20 gramas de doce de leite
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 90 gramas de leite de vaca desnatado
- 35 gramas de whey protein ou Leite em pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes e leve na air fryer em media 10min a 160 graus
- 2º Coloque na geladeira e esta pronto

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (113 g)	% DDR
ENERGIA	159 kcal	179 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	10 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	17 g	19 g	25 %
Gordura	6 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	107 mg	120 mg	5 %