

RECEITA HIPERCALORICA

 1 porção

INGREDIENTES

- 15 gramas de mucilon
- 15 gramas de neston
- 15 gramas de farinha láctea
- 25 gramas de leite em pó
- 30 gramas de aveia
- 20 gramas de cacau

MÉTODO DE PREPARO

1º Misturar todos os ingredientes com água a gosto e consumir ao longo do dia

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (120 g)	% DDR
ENERGIA	312 kcal	375 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	47 g	56 g	19 %
PROTEÍNA	13 g	16 g	21 %
GORDURA	8 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	5 g	20 %
SÓDIO	192 mg	230 mg	10 %