



CREME DE WHEY

Sobremesa proteica e muito versátil, pode ser consumido com pós treino com frutas e até como cobertura de panquecas e bolos.

 10 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 30 gramas de whey Protein

MÉTODO DE PREPARO

1º Colocar o Whey em um pote e ir adicionando aos poucos água até que chegue em uma consistência de creme.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (30 g)	% DDR
ENERGIA	171 kcal	51 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	5 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	30 g	9 g	12 %
Gordura	3 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	35 mg	10 mg	0 %