Mayra Sakanaka
Nutricionista · 69762

MOUSSE DE CHOCOLATE PROTEICO

Preparação 10 minutos Total 1 hora e 10 minutos 1.9 porções

Ingredientes

ou

1 unidade pequena de iogurte natural desnatado (140 g)

ou

1 colher de sopa cheia de leite em pó desnatado (10 g)

ou

2 colheres de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (11 g)

ou

30 gramas de whey protein concentrado 80% PROTEÍNA

Método de preparo

1

Em um recipiente, adicione todos os ingredientes e mexa bem.

2

Deixe na geladeira por uma hora e sirva.