

TAÇA DE FRUTAS COM CREME WHEY - CHOCOLATE

 3 porções

INGREDIENTES

- 60 gramas de whey Protein_
- 3 colheres de sopa cheias de leite em pó [30 g]
- 200 gramas de bebida, água de torneira
- 200 gramas de fruta - morango - laranja,- abacate - kiwi - banana -uva - 1 xicara grande de frutas picadas
- 2 unidades de chocolate meio amargo [50 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture whey + leite em pó + água - faça um creme e reserve
- 2º Pique as frutas
- 3º Derreta chocolate
- 4º Intercale - creme - fruta - cobertura de chocolate

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [147 g]	% DDR
ENERGIA	116 kcal	171 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	16 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	3 g	5 g	6 %
GORDURA	5 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	30 mg	45 mg	2 %