

**CHIA PROTEICA NUTRI BABI**

Chia hidratada com ingredientes suplementares

 10 minutos 23 horas e 55 minutos**INGREDIENTES**

- 50 gramas de semente de chia
- 100 mililitros de água
- 2 colheres de sopa de cacau, pó
- 30 gramas de whey protein concentrado sabor chocolate
- 5 unidades pequenas de morango [35 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º De um dia para o outro, hidrate 50g de chia em 100ml de água.
- 2º No dia seguinte, adicione o cacau em pó e o whey protein misture bem.
- 3º por cima, em cobertura, adicione os morangos picados ou inteiros, conforme gosto.
- 4º leve à geladeira por mais 2h pelo menos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	128 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	11 g	4 %
PROTEÍNA	12 g	16 %
GORDURA	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	15 %
SÓDIO	34 mg	1 %