



CREMINHO DE WHEY (CÓPIA)

Para cobrir frutas, passar no pão, panqueca ou incrementar seu bolinho fit, garantindo saciedade de uma forma deliciosa e saudável.

 5 minutos 2 horas e 5 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 20 gramas de whey Protein
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante [5 g]
- 20 gramas de leite de vaca integral

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes até ficar com a consistência homogênea.
- 2º Coloque na geladeira por 2h.
- 3º Sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (50 g)	% DDR
ENERGIA	129 kcal	64 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	11 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	17 g	8 g	11 %
GORDURA	4 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	2 g	9 %
SÓDIO	35 mg	18 mg	1 %