

CAPUCCINO HIPERCALÓRICO

INGREDIENTES

- 200 gramas de whey Growth 80%
- 100 gramas de leite em pó integral
- 25 gramas de café, instantâneo, normal, pó
- 1/2 colher de bicarbonato de sódio (2 g)
- 1 colher de sopa de condimento, canela, pó (8 g)
- 10 gramas de cacau 100%

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture tudo
- 2º Coloque em pote hermético
- 3º Para deixar mais calórico adicione em leite quente, menos calórico em água quente

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	418 kcal	21 %
CARBOIDRATOS	26 g	9 %
PROTEÍNA	53 g	71 %
Gordura	11 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 %
SÓDIO	380 mg	16 %