



SHAKE COM WHEY E NESCAU

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa rasa de nescau
- 1 copo duplo cheio de leite de vaca integral (240 ml)
- 1 scoop de whey protein concentrado sabor chocolate (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata tudo no liquidificador e beba depois de pronto. Pode trocar o sabor do whey!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (280 g)	% DDR
ENERGIA	107 kcal	299 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	8 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	10 g	28 g	38 %
GORDURA	4 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	6 g	26 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	60 mg	169 mg	7 %