

**CREMINHO DE WHEY**

Recheio para panquecas, calda pra frutas entre outros.

 5 minutos 5 minutos 2 porções**INGREDIENTES**

- 20 gramas de whey Protein
- 2 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado [20 g]
- leite de vaca desnatado ou água filtrada

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Misture os ingredientes secos e adicione o líquido aos poucos até ficar com a consistência homogênea e bem cremosa.
- 2º Coloque na geladeira se preferir ou consuma em seguida.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (50 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA            | 67 kcal   | 34 kcal           | 2 %   |
| CARBOIDRATOS       | 8 g       | 4 g               | 1 %   |
| PROTEÍNA           | 8 g       | 4 g               | 5 %   |
| GORDURA            | 0 g       | 0 g               | 0 %   |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g       | 0 g               | 0 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 0 g       | 0 g               | 0 %   |
| SÓDIO              | 78 mg     | 39 mg             | 2 %   |