



BRIGADEIRO DE NINHO PROTEICO

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias de leite em pó integral [32 g]
- 3 colheres de sopa de whey concentrado, Growth [30 g]
- 50ml de leite de vaca integral

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um bowl, misture o leite em pó e whey e após, acrescente aos poucos o leite ou água até ficar na consistência;
- 2º Pra finalizar, polvilhe o leite em pó em cima para enfeitar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (112 g)	% DDR
ENERGIA	273 kcal	306 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	16 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	29 g	33 g	44 %
GORDURA	10 g	12 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	6 g	26 %
FIBRA ALIMENTAR	—	—	—
SÓDIO	157 mg	175 mg	7 %