



GELADINHO PROTEICO

 4 porções

INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa de whey, Growth (40 g)
- 1.5 copos duplos cheios de leite de vaca integral (360 g)
- 1 unidade de chocolate FIT, Growth (25 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture o whey com o leite;
- 2º Derreta o chocolate no microondas até ficar na consistência de calda e espere esfriar;
- 3º Em um saquinho próprio para geladinho, acrescente a calda de chocolate e a mistura de whey com leite;
- 4º Leve ao congelador por 6h e está pronto!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (106 g)	% DDR
ENERGIA	115 kcal	122 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	8 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	11 g	11 g	15 %
GORDURA	5 g	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	65 mg	69 mg	3 %