

PUDIM PROTEICO

Delicioso Pudim Proteico com só 2 ingredientes. Por Nutricionista Leila Martins.

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 gelatina incolor (12 g)
- 2 dosadores de whey protein concentrado sabor de sua preferencia(60 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Prepare o whey em 300 ml de agua. E reserve.
- 2º Dissolva a gelatina na agua, seguindo as instruções da embalagem, leve para o micro-onda por 10 segundo.
- 3º Em seguida misturo com Whey e leve para geladeira por 4 horas.
- 4º Bom Aproveito!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (85 g)	% DDR
ENERGIA	362 kcal	308 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	31 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	47 g	40 g	53 %
GORDURA	5 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	7 %
SÓDIO	151 mg	128 mg	5 %