

## CHOCOLATE QUENTE FIT

■ 350ml de leite (usei o integral porque tô sem desnatado) ■ whey de chocolate 1 scoop (usei meio scoop de Cacao whey e meio de Cappuccino whey da ) ■ 1 colher de sopa cheia de amido de milho (maisena) ■ 40 g de chocolate 70% (usei o chocolift da ) -----

----- Modo de preparo: Misture todos os ingredientes exceto o chocolate, misture até levantar fervura e começar a engrossar, desligue o fogo e acrescente o chocolate, mexa até derreter e prontinho agora é só servir !!!

### INGREDIENTES

- 350 gramas de leite pasteurizado
- 1 colher de sopa cheia de amido de milho (20 g)
- 2 colheres de sopa de suplemento de proteína, a base de leite, Muscle Milk Light, em pó (50 g)
- 40 gramas de chocolate para cozinha, sem adoçante, barras

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Modo de preparo: Misture todos os ingredientes exceto o chocolate, misture até levantar fervura e começar a engrossar, desligue o fogo e acrescente o chocolate, mexa até derreter e prontinho agora é só servir !!!

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	160 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	12 g	4 %
PROTEÍNA	9 g	12 %
GORDURA	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 %
SÓDIO	60 mg	3 %