



## WHEY PROTEIN

Whey com valor popular médio

 5 minutos

 1 porção

## INGREDIENTES

- 80 gramas de peito de frango, sem pele, cozido
- 5 gramas de uva passa

## MÉTODO DE PREPARO

1º Adicionar 1 dose de Whey concentrado sem água

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (80 g)	% DDR
ENERGIA	171 kcal	137 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	5 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	30 g	24 g	32 %
GORDURA	3 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	35 mg	28 mg	1 %