



PALHA ITALIANA PROTEICA

 1 porção

INGREDIENTES

- 15 gramas de whey protein
- 15 gramas de leite em pó desnatado
- 2 unidades de biscoito doce de maisena (10 g)
- 1/2 colher de sopa cheia de leite em pó desnatado (5 g)
- 15 ml de água

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Adicionar o whey, 15g de leite em pó, biscoito de maisena e água até ficar em consistência cremosa.
- 2º Em um recipiente dividir 30g por porção rende aproximadamente 2
- 3º Deixar no freezer por pelo menos 3h caso já queira comer ou deixar na geladeira.
- 4º Finalizar salpicando 5g de leite em pó

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (60 g)	% DDR
ENERGIA	292 kcal	175 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	34 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	30 g	18 g	24 %
GORDURA	4 g	2 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	2 %
SÓDIO	292 mg	175 mg	7 %