



MOUSSE PROTEÍCA

 5 minutos
 20 minutos
 1 porção

INGREDIENTES

- 1 porção de suplemento de proteína de soro de leite isolado de chocolate Whey Isolate Zumub (30 g)
- 2 colheres de sopa de leite de vaca em pó magro (28 g)
- 1/2 colher de sopa de sementes de sésamo (5 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa taça junte o scoop de whey sabor a chocolate com o leite em pó. Acrescente água aos poucos até obter uma mistura homogênea e com a consistência de mousse.
- 2º Por fim, acrescente as sementes de sésamo.
- 3º Leve ao frigorífico uns 15 minutos e está pronto a consumir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (63 g)	% DR
ENERGIA	380 kcal	240 kcal	12 %
PROTEÍNA	56 g	35 g	70 %
H. CARBONO	26 g	16 g	6 %
AÇÚCARES	24 g	15 g	17 %
GORDURA	6 g	4 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	423 mg	267 mg	11 %