

**WHEY -OU- "CACAU EM PÓ" + AVEIA E LEITE**

Misture os ingredientes e adicione leite para comer de colher no copo.
Leite gelado

 5 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 copo pequeno cheio de leite de vaca desnatado (165 g)
- 3 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (45 g)
- 15 gramas de medium Whey - Growth

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Adicione a aveia em um copo e posteriormente o whey ou chocolate em pó
- 2º Misture os ingredientes, adicione o leite e misture
- 3º Sirva-se, excelente fonte de fibras, proteínas e cálcio. A microbiota intestinal e a saúde óssea agradece.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (225 g)	% DDR
ENERGIA	130 kcal	292 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	19 g	43 g	14 %
PROTEÍNA	9 g	21 g	28 %
GORDURA	2 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	18 %
SÓDIO	62 mg	139 mg	6 %