



FRUTAS COM CALDA DE WHEY

Deliciosa combinação para aquele período noturno que dá vontade de comer algo docinho que ao mesmo tempo sacia e é saudável.

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 30 gramas de medium Whey - Growth
- 1 unidade média, banana (70 g) **ou** 1 unidade média de maçã (152 g) **ou** 1 fatia grande de melão cru (115 g) **ou** 10 unidades médias de morango (120 g) **ou** 10 unidades médias de uva (80 g)
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela ou taça de sobremesa adicione 1 medidor raso de Whey Protein de seu sabor preferido.
- 2º Adicione por volta de 50ml de água e misture para fazer uma calda.
- 3º Adicione as frutas picadas.
- 4º Coloque canela para dar aquele toque especial, misture e sirva-se.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (120 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 137 kcal | 164 kcal | 8 % |
| CARBOIDRATOS | 19 g | 22 g | 7 % |
| PROTEÍNA | 14 g | 16 g | 22 % |
| GORDURA | 2 g | 2 g | 4 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 1 g | 5 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 2 g | 3 g | 11 % |
| SÓDIO | 106 mg | 128 mg | 5 % |