



WHEY PUCCINO - O SABOR DO CAPPUCINO EM UMA VERSÃO COM 15GR DE PROTEÍNA

Para quem não resiste a um cafézinho: o Wheypuccino é uma combinação perfeita de proteína e sabor para iniciar o dia.

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 120ml de leite de semidesnatado
- 15 gramas de whey protein concentrado sabor chocolate
- 1 cafezinho 50ml

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Aqueça 120ml de leite no micro-ondas por 45 seg.
- 2º Adicione 15g de Whey de chocolate
- 3º Misture bem, opcional: 1 pitada de canela
- 4º Adicione 50ml de café e pronto!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (190 g)	% DDR
ENERGIA	62 kcal	118 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	5 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	8 g	15 g	20 %
GORDURA	1 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	45 mg	86 mg	4 %