

COPO DA FELICIDADE PROTÉICO

 1 porção

INGREDIENTES

- 20 gramas de whey protein concentrado sabor baunilha Dux Nutrition
- 1 colher de sopa cheia de leite em pó desnatado (10 g)
- 50 gramas de leite, desnata, líquido, composto
- 100 gramas de uva
- 30 gramas de chocolate meio amargo
- 30 gramas de iogurte natural desnatado
- 40 gramas de morango

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture o whey protein com o leite em pó e adicione o leite desnatado líquido aos poucos (aproximadamente 50ml), misture até formar um creme.
- 2º Misture o whey protein com o leite em pó e adicione o leite desnatado, misture até formar um creme
- 3º Misture o creme com uvas cortadas e reserve.
- 4º Misture o creme com uvas cortadas
- 5º Para o preparo da segundo creme, derreta 20 g de chocolate e adicione 30 ml de iogurte natural desnatado. Misture bem.
- 6º Para a montagem coloque num copo um porção do primeiro creme que foi misturado com as uvas, adicione uma colher do segundo creme, coloque novamente mais do primeiro creme e mais uma colher do creme de chocolate.
- 7º Por último adicione morangos cortados em rodelinhas. Leve para gelar e sirva a seguir.
- 8º Por último adicione morangos cortados em rodelinhas. Leve para gelar e sirva a seguir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (280 g)	% DDR
ENERGIA	137 kcal	384 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	19 g	53 g	18 %
PROTEÍNA	8 g	22 g	29 %
GORDURA	4 g	13 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	6 g	26 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	13 %
SÓDIO	62 mg	174 mg	7 %