

BRIGADEIRO FIT WHEY

 15.1 Colher de sopa cheia

INGREDIENTES

- 3.5 sachês de whey protein concentrado sabor chocolate Dux Nutrition (105 g)
- 2 colheres de sopa rasas de chocolate em pó de qualquer marca (20 g)
- 1/2 copo, cafezinho de café, infusão 10% (25 g)
- 28 gotas de adoçante stévia pura Mundo Verde Seleção (1 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente acrescente o whey protein, o chocolate em pó 50%
- 2º Adicione o café em temperatura ambiente aos poucos até dar ponto de brigadeiro.
- 3º Não precisa levar ao fogo.
- 4º Pode levar a geladeira para firmar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (10 g)	% DDR
ENERGIA	325 kcal	32 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	22 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	47 g	5 g	6 %
GORDURA	6 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	0 g	1 %
SÓDIO	185 mg	19 mg	1 %