

HIPERCALÓRICO CASEIRO - SS



Além de escolher os ingredientes e saber exatamente o que está ingerindo, fazer um Hipercalórico caseiro permite que você gaste menos e também escolha o sabor que mais lhe agrada. Afinal de contas, verdade seja dita, alguns hipercalóricos têm um gosto bastante artificial, o que dificulta consumir o suplemento todos os dias sem enjoar.

 10 minutos 15 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de farinha de aveia
- 400 gramas de leite em pó integral (versão comum ou zero lactose caso seja intolerante)
- 300 gramas de cacau, pó seco, sem adoçante

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque tudo em um recipiente grande
- 2º Misture tudo e tá pronto
- 3º Pese cada porção para bater com 400ml de água ou 300ml de leite A porção/dose para um uso é de 80g da mistura completa

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (80 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA | 377 kcal | 302 kcal | 15 % |
| CARBOIDRATOS | 54 g | 44 g | 15 % |
| PROTEÍNA | 20 g | 16 g | 21 % |
| GORDURA | 15 g | 12 g | 21 % |
| GORDURAS SATURADAS | 7 g | 6 g | 27 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 13 g | 11 g | 43 % |
| SÓDIO | 114 mg | 91 mg | 4 % |