

CAPUCCINO COM PROTEÍNA DE SOJA (15G)

 1 porção

INGREDIENTES

- 5 gramas de cacau, pó seco, sem adoçante
- 2 colheres de sopa cheias de leite em pó integral [32 g]
- 15 gramas de proteína isolada de soja
- 1 copo, cafezinho de café, infusão 10% [50 g]
- 1 colher de chá rasa de açúcar refinado [3 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar os ingredientes secos em 200 ml de água quente ou gelada Experimente utilizar uma coqueteleira ou copo com tampa para facilitar a diluição

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (105 g)	% DDR
ENERGIA	220 kcal	231 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	17 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	22 g	23 g	30 %
GORDURA	9 g	10 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	7 %
SÓDIO	243 mg	255 mg	11 %