

NESTUM ARROZ COM WHEY

 5 minutos

 5 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 porção de nestum arroz Nestlé [35 g]
- 1 medida rasa de suplemento de proteína isolada e hidrolisada IsoHydro whey GoldNutrition [30 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar o nestum com a whey
- 2º Acrescentar água a ferver ao preparado anterior e mexer sempre, até obter a consistência desejada

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (65 g)	% DR
ENERGIA	380 kcal	247 kcal	12 %
PROTEÍNA	44 g	29 g	58 %
H. CARBONO	47 g	31 g	12 %
AÇÚCARES	10 g	7 g	7 %
GORDURA	1 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	0 mg	0 mg	0 %