Tassy de Sá
Nutricionista · 16948

HIPERCALÓRICO CASEIRO (TASSY SÁ)

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
- 300 gramas de cacau, pó seco, sem adoçante

MÉTODO DE PREPARO

1º Coloque tudo em um recipiente grande
2º Misture tudo e tá pronto

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 %