

**MORANGO COM CALDINHA DE WHEY PROTEIN** 1 porção**INGREDIENTES**

- 10 unidades grandes de morango (200 g)
- 1 dosador de whey protein concentrado (30 g)
- 100 mililitros de água

MÉTODO DE PREPARO

1º Em uma panela, leve a água e o whey protein ao fogo baixo e mexa até engrossar. Desligue o fogo e reserve. Em uma tigela, coloque os morangos e regue com a calda de whey protein. Sirva gelado ou em temperatura ambiente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (315 g)	% DDR
ENERGIA	57 kcal	178 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	6 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	7 g	21 g	28 %
GORDURA	1 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	18 %
SÓDIO	20 mg	64 mg	3 %