

**WHEY PROTEIN COM LEITE**

Pós treino, lanche...

 2 horas 1 porções**INGREDIENTES**

- 1 dosador de whey protein concentrado (30 g)
- 1 colher de sopa cheia de leite em pó integral (16 g)
- 200 ml de água

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture o whey concentrado no leite, agite e beba.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (246 g)	% DDR
ENERGIA	80 kcal	196 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	4 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	10 g	24 g	32 %
GORDURA	3 g	6 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	3 %
SÓDIO	47 mg	115 mg	5 %