

**CEREAL COM WHEY E LEITE**

Cereal com whey e leite

 5 minutos 1 Porção**INGREDIENTES**

- 30 gramas de cereal matinal de milho em flocos
- 30 gramas de whey protein concentrado sabor baunilha Dux Nutrition
- 100 gramas de leite, desnatado, líquido, composto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Despeje o cereal na tigela.
- 2º Adicione o leite já misturado com o whey protein.
- 3º Sirva

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (160 g)	% DDR
ENERGIA	184 kcal	295 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	23 g	37 g	12 %
PROTEÍNA	15 g	25 g	33 %
GORDURA	4 g	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	3 %
SÓDIO	183 mg	293 mg	12 %