



SHAKE DE CLARAS

INGREDIENTES

- 42 gramas de ovo, galinha, clara, crua, fresco
- Café coado
- 1 colher de sopa de cacau [15 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º 1

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	45 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	5 g	2 %
PROTEÍNA	6 g	8 %
GORDURA	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	2 %
SÓDIO	91 mg	4 %