



CALDA DE WHEY PROTEIN

Aqui está uma receita simples para fazer uma calda de whey protein:

 10 minutos

 10 minutos

INGREDIENTES

- 1 scoop de whey protein saborizado de sua preferência
- 2-3 colheres de sopa de água [ou leite de sua escolha]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela pequena, adicione o scoop de whey protein. Adicione gradualmente a água ou leite, mexendo continuamente, até obter uma consistência de calda desejada. Continue adicionando líquido conforme necessário para atingir a consistência desejada. A calda deve ficar espessa o suficiente para cobrir ou acompanhar suas sobremesas. Uma vez que a calda esteja na consistência desejada, está pronta para ser servida.
- 2º Você pode usar essa calda de whey protein como cobertura para panquecas, waffles, sorvetes ou qualquer outra sobremesa de sua preferência. Aproveite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	83 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	1 g	0 %
PROTEÍNA	19 g	25 %
GORDURA	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 %
SÓDIO	69 mg	3 %