

CHOCOLATE QUENTE PROTEICO

Ingredientes:

- 150 ml de água
- 2 colheres de leite de coco light
- 1 colher de chá de leite em pó desnatado
- 1 scoop de whey de chocolate
- 1 colher de chá de cacau em pó, ou canela em pó
- 1 colher de sopa rasa de amido de milho



Modo de preparo:

Bata no liquidificador todos os ingredientes. Após, aquecer em fogo baixo até levemente engrossar.

Sirva em uma caneca e polvilhe cacau em pó ou canela.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

- Calorias: 238 kcal
- Carboidratos: 26 g
- Proteínas: 20 g
- Lipídios: 14 g