

SHAKE DE CAPPUCINO PROTEICO

Ingredientes:

- 1 colher de chá de café solúvel
- 1 scoop de whey protein (sabor chocolate)
- 1 xícara de chá de sorvete de creme light
- ½ xícara de chá de leite desnatado
- 1 colher de sopa rasa de açúcar demerara
- Cubos de gelo

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

- Calorias: 530 kcal
- Carboidratos: 32 g
- Proteínas: 27 g
- Lipídios: 17 g



Modo de preparo:

Bata no liquidificador a colher de chá de café solúvel, a dose de whey de chocolate, a xícara de chá de sorvete de creme light, a xícara de chá de leite desnatado ou leite de soja light, o açúcar, os cubos de gelo e misture bem.