



 Pedro Alvim Neto
 Nutricionista [CRN - DF 11733]

 +55 61 98154 2222
 pedro@nuttryl.com.br
 SGAN quadra 607, bloco A, sala 113 -
Centro Clínico Brasília Medical Center.
www.nuttryl.com.br

RECEITA DE PANQUECA DE WHEY PROTEIN

 5 minutos

 1 Porção

INGREDIENTES

- 2 medidores de whey Protein Elite gourmet (72 g)
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (5 g)
- 35.6 gramas de clara de ovo de galinha cozida
- 1 Unidade de bolacha de Arroz Integral (30 g)
- 1 colher de sopa de pasta de Amendoim Integral (15 g)
- 1 Colher de sopa de calda de Chocolate sem açúcar (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Ingredientes: 2 scoops de whey protein; 1 colher de chá de adoçante natural; 1 colher de sopa de cacau em pó; 1/3 de xícara de chá de clara de ovo [pode precisar um pouco mais até que a mistura atinja uma textura cremosa]; 1 bolacha de arroz integral quebrada em pequenos flocos; 1 colher de sopa de pasta de amendoim; 1 colher de sopa de calda de chocolate sem açúcar
- 2º Modo de preparo: 1. Misture todos os ingredientes em uma tigela. 2. Depois, coloque a mistura na frigideira em temperatura de média a baixa. 3. Vire a panqueca depois de mais ou menos 2 a 3 minutos. 4. A panqueca fica pronta em menos de 5 minutos. 5. Cubra com a pasta de amendoim e a calda de chocolate.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (200 g)	% DDR
ENERGIA	302 kcal	605 kcal	30 %
CARBOIDRATOS	33 g	65 g	22 %
PROTEÍNA	34 g	69 g	92 %
GORDURA	7 g	14 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	5 g	21 %
SÓDIO	58 mg	116 mg	5 %