



## OVO DE PASCOA PROTEICO

um ovo de pascoa com whey protein

### INGREDIENTES

- 200 gramas de chocolate em barra 70%
- 25 gramas de pudim zero (sabor da sua preferência)
- 125 gramas de leite em pó desnatado
- 1/2 xícara de chá de adoçante culinário forno e fogão Mundo Verde Seleção (50 g)
- 2 scoop de whey protein concentrado sabor da sua preferência
- 360 mililitros de água (1 1/2 xícara) (360 g)
- 1 colher de chá de óleo vegetal, coco (5 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Prepare a casquinha de chocolate colocando o chocolate para derreter em banho-maria ou no microondas. Quando estiver bem derretido espalhe uma camada fina de chocolate na forma de ovo de Páscoa e reserve na geladeira por 10-15 minutos.
- 2º Prepare a casquinha de chocolate colocando o chocolate para derreter em banho-maria ou no microondas. Quando estiver bem derretido espalhe uma camada fina de chocolate na forma de ovo de Páscoa e reserve na geladeira por 10-15 minutos.
- 3º Retire a forma da geladeira e espalhe mais uma camada de chocolate nela, deixando o mais uniforme que conseguir. Devolva à geladeira por mais 10-15 minutos.
- 4º Seguidamente prepare o recheio para ovo de Páscoa de Whey Protein: coloque a água e o preparado para pudim numa panela e mexa até dissolver. Leve ao fogo médio e fique mexendo até espessar. Nesse momento adicione o Whey Protein e mexa para misturar bem. Desligue o fogo e deixe esfriar.
- 5º Quando o creme de pudim e Whey Protein estiver em temperatura ambiente junte o leite em pó, o adoçante e o óleo de coco e leve ao fogo baixo. Fique mexendo para misturar bem e até conseguir uma consistência de brigadeiro. Desligue o fogo e deixe esfriar novamente.
- 6º Quando o recheio esfriar desenforme as casquinhas de chocolate e coloque o recheio nelas. Decore a gosto e está pronto seu ovo de chocolate Whey Protein! Embrulhe e ofereça - ou coma sozinho, sem julgamento. Compartilhe essa receita de ovo de Páscoa sem açúcar com os seus amigos esportistas e desfrute!
- 7º Quando o recheio esfriar desenforme as casquinhas de chocolate e coloque o recheio nelas. Decore a gosto e está pronto seu ovo de chocolate Whey Protein! Embrulhe e ofereça - ou coma sozinho, sem julgamento. Compartilhe essa receita de ovo de Páscoa sem açúcar com os seus amigos esportistas e desfrute!

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	227 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	25 g	8 %
PROTEÍNA	11 g	15 %
GORDURA	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 %
SÓDIO	106 mg	4 %