

**BOLINHO PROTEICO DE CACAU (LORENA)**

Bolinho de caneca que vai; banana, cacau, ovo e chocolate 40%, 2 min no microondas

 15 minutos 5 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante [5 g]
- 10 gramas de chocolate meio amargo
- 1 colher de sopa cheia de leite em pó [10 g]
- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 12 gramas de whey protein isolado sabor baunilha Dux Nutrition

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse a banana misture com o cacau coloque em uma caneca junte o ovo, o chocolate e o whey misture tudo coloque no microondas por 2 min e está pronto

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (143 g)	% DDR
ENERGIA	195 kcal	278 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	22 g	31 g	10 %
PROTEÍNA	14 g	20 g	27 %
GORDURA	8 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	5 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	15 %
SÓDIO	84 mg	120 mg	5 %