



BOLO DE POTE FIT (LORENA)

Um bolo de pote proteico, que não deixa de ser saudável e ao mesmo tempo

 10 minutos

INGREDIENTES

- 40 gramas de farinha de aveia
- 2 colheres de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (11 g)
- 1 unidade pequena de iogurte natural (140 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- 4 gotas de adoçante stévia pura Mundo Verde Seleção (0 g)
- 30 gramas de whey protein
- 1 colher de sopa cheia de leite em pó desnatado (10 g)
- 4 unidades grandes de morango (80 g) ou 6 unidades médias de uva Itália crua (48 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º em uma caneca coloque a farinha de aveia, o cacau, adoçante e o iogurt
- 2º mecha até ficar em uma consistência cremosa
- 3º adicione o fermento e leve ao forno por 1:30
- 4º Com o restante de ingredientes faremos o creme
- 5º Em um recipiente coloque o whey e o leite em pó, adicione água aos poucos para obter um creme
- 6º Corte os morangos em pedaços pequenos e adicione ao creme
- 7º Monte seu bolo de pote em camadas de bolo e creme, depois leve geladeira.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	146 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	19 g	6 %
PROTEÍNA	12 g	16 %
GORDURA	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	12 %
SÓDIO	406 mg	17 %