



BOLO DE CHOCOLATE PROTEICO (ALESSANDRA MELO)

INGREDIENTES

- 130 gramas de aveia em flocos crua ou 140 gramas de farinha de aveia
- 45 gramas de whey protein pó - Black Skull OU WHEY DE SUA PREFERENCIA
- 40 gramas de cacau em pó - 50%
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- 1 unidade pequena de iogurte natural (140 g)
- 120 gramas de leite de vaca integral
- Adoçante a gosto
- 40 gramas de chocolate meio amargo (gotas ou raspas para incorporar na massa)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Aquecer o forno a 180°C. Untar e/ ou forrar a papel vegetal uma forma retangular ou redonda pequena.
- 2º Numa tigela misturar o iogurte, 120ml de leite e o xarope.
- 3º Acrescentar a farinha de aveia, a proteína, o cacau e o fermento. Misturar. Se necessário, acrescentar mais leite ou mais farinha de aveia para acertar a textura da massa. Não mais que 150g de leite).
- 4º Misturar o chocolate em gotas ou raspas
- 5º Levar ao forno 40 min.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	181 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	22 g	7 %
PROTEÍNA	10 g	13 %
GORDURA	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	10 %
SÓDIO	218 mg	9 %