



BOLO DE CHOCOLATE SAUDÁVEL E PROTEICO

Bolo saudável nutritivo e que dá saciedade, pra aquele momento que você quer comer

5 minutos

5 minutos

1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (30 g)
- 15 gramas de cacau em pó
- 1 copo pequeno cheio de leite de vaca desnatado (165 g)
- 1 dosador de whey protein concentrado sabor baunilha Dux Nutrition (30 g)
- 15 gramas de whey protein concentrado sabor baunilha Dux Nutrition
- 2 colheres de sopa cheias de leite em pó (20 g)
- 10 gramas de água mineral natural

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar todos os ingre
- 2º Misturar todos os ingredientes da massa : aveia + 30g de whey + cacau + leite desnatado e leva por 2-3 minutos no micro-ondas
- 3º Enquanto a massa "assa" prepare a calda com os 15g de whey + 1 col de sopa (ou duas) de água + o leite em pó (misturar tudo até ficar homogêneo.
- 4º Depois do bolo pronto é só acrescentar por cima da massa a calda e sedelicia <3

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (200 g)	% DDR
ENERGIA	176 kcal	352 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	16 g	31 g	10 %
PROTEÍNA	17 g	34 g	45 %
GORDURA	5 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	13 %
SÓDIO	84 mg	168 mg	7 %