



BOLO DE CANECA DE WHEY PROTEIN (DBG)

Um bolinho fácil e nutritivo que vai agregar valor ao seu café da manhã ou lanche .

 5 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana maçã crua [65 g] ou 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 2 colheres de chá cheias de aveia em flocos crua [4 g] ou 2 colheres de chá de farelo de aveia [4g]
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]
- 1 colher de sopa rasa de cacau cru [15 g]
- 1 colher de sopa de whey protein isolado [20 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse bem a banana com um garfo.
- 2º Acrescente o ovo e misture.
- 3º Junte os outros ingredientes.
- 4º Coloque em uma caneca e leve ao microondas por 2 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (80 g)	% DDR
ENERGIA	154 kcal	123 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	16 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	17 g	14 g	18 %
GORDURA	3 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	8 %
SÓDIO	34 mg	27 mg	1 %