

BOLO FIT COM COBERTURA

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 15 gramas de farelo de aveia, cru
- 1/2 unidade média de cenoura crua [60 g] ou 1/2 unidade de banana nanica crua [50 g]
- 8 gramas de psyllium
- adoçante à gosto
- canela à gosto
- 25 gramas de whey Growth concentrado
- 8 gramas de cacau, pó seco, sem adoçante
- 2 gramas de fermento químico em pó - opcional

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar todos os ingredientes menos o whey e cacau e add água para bater [cenoura] ou amassar [banana] e ficar meio líquido. Fazer em frigideira antiaderente levemente untada se necessário [dividir em 2 panquecas se precisar] OU 1min30 no microondas em pote de vidro. Misturar o whey com o cacau e ir add água até virar uma calda grossa, add adoçante à gosto, colocar por cima da panqueca *ARMAZENAR EM GELADEIRA OU BOLSA TÉRMICA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (158 g)	% DDR
ENERGIA	169 kcal	266 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	19 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	19 g	30 g	40 %
GORDURA	5 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	9 g	14 g	55 %
SÓDIO	172 mg	271 mg	11 %