



## BOLO DE WHEY DA TAMY

 5 horas

 5 horas

### INGREDIENTES

- 1 sachê de whey protein concentrado sabor chocolate Dux Nutrition (30 g)
- 30 gramas de cacau em pó 70%
- 1 grama de adoçante artificial
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- 1/4 copo duplo cheio de leite de vaca desnatado (60 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Adicione o whey, o cacau, o leite e o adoçante e o fermento em um recipiente.
- 2º Misture até obter uma consistência homogênea
- 3º Leve ao micro-ondas de 30 em 30 segundos observando o ponto.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	128 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	11 g	4 %
PROTEÍNA	17 g	23 %
GORDURA	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 %
SÓDIO	845 mg	35 %