

**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
- 1/4 copo duplo cheio de leite de vaca desnatado (60 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Adicione o whey, cacau, leite, adoçante e 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 %