



BOLINHO RÁPIDO DE CHOCOLATE

 10 horas 10 horas

INGREDIENTES

- 1 unidade grande de ovo, galinha, clara, crua, fresco (33 g)
- 15 gramas de leite de vaca desnatado
- 15 gramas de cacau em pó 70%
- 10 gramas de chocolate meio amargo

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente adicione a clara do ovo, o leite e o cacau em pó
- 2º Leve na air fryer por 5 minutos a 180
- 3º Derreta o chocolate e adicione por cima do bolinho

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	109 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	12 g	4 %
PROTEÍNA	7 g	9 %
GORDURA	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 %
SÓDIO	94 mg	4 %