



BOLO PRESTIGIO DE CANECA

 10 horas

 10 horas

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 20 gramas de iogurte natural
- 1 colher de chá de mel (3 g)
- 30 gramas de farelo de aveia, cru
- 15 gramas de cacau em pó 70%
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- 1 dosador de whey protein concentrado sabor chocolate Dux Nutrition (30 g)
- 1 colher de sopa cheia de leite em pó desnatado (10 g)
- 2 colheres de sopa, fresco, ralado de coco cru (18 g)
- 50 gramas de leite de vaca desnatado

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente misture o ovo, iogurte, mel, a aveia e o fermento.
- 2º Vire essa mistura em uma caneca e leve ao micro-ondas de 30 em 30 segundos para evitar que transborde até dar 1 minuto.
- 3º Tire a massa da caneca
- 4º Corte em 3 rodela
- 5º molhe a massa com uma mistura de leite com cacau
- 6º Em outro recipiente adicione o whey, o leite em pó e leite aos poucos até formar uma calda mais densa e adicione em camadas no bolinho como se fosse recheio.
- 7º Finalize com um pouquinho de coco ralado por cima [Opcional]

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	185 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	19 g	6 %
PROTEÍNA	17 g	22 %
GORDURA	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	12 %
SÓDIO	536 mg	22 %