



BOLINHO DE CACAU PROTEICO COM CALDA

 1 porção

INGREDIENTES

- 20 gramas [2 colheres de sopa rasas] de farelo de aveia, cru
- 3 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado [30 g]
- 1 colher de chá [5 gramas] de cacau em pó 100%
- 30 gramas de whey protein concentrado sabor baunilha ou outro de sua preferência [nesta porção há 20g de proteína]
- 5 gramas de chocolate 60% cacau [dica: picar ou usar no formato de gotas de chocolate]
- 3 gramas de fermento em pó [1/2 colher de chá]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Utilize uma xícara grande ou bowl que possa ir ao microondas. Misture o farelo de aveia com metade da quantidade de whey [15g] e de leite em pó [15g], o cacau. Adicione pouca água [cerca de meia xícara de chá], aos poucos, até chegar à consistência de uma massa de bolo.
- 2º Acrescente o fermento e mexa até misturar por completo.
- 3º Coloque por cima da massa o chocolate picado ou em gotas.
- 4º Leve ao microondas em potência moderada por 1:30 a 2:30 minutos [o tempo pode variar de aparelho para aparelho, portanto, vá controlando]. A consistência de assado é a massa estar fofinha e não dura.
- 5º Prepare a calda: numa xícara misture o restante do whey [15g] com o restante do leite em pó [15g] com um pouquinho de água para formar uma consistência de calda que melhor lhe agrade, mais consistente ou mais líquida, e reserve.
- 6º Estando pronto o bolinho, fure todo ele com um garfo ou colher de sobremesa e despeje a calda, deixando a calda entrar pelos furtos do bolo e está pronto para saborear.
- 7º Sugestão: consuma como um lanche da tarde.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (93 g)	% DDR
ENERGIA	349 kcal	325 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	40 g	37 g	12 %
PROTEÍNA	38 g	36 g	47 %
GORDURA	7 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	4 g	17 %
SÓDIO	848 mg	788 mg	33 %