



## BOLO RÁPIDO DE MAÇÃ - PROTEICO

Para lanche♥

 15 minutos

 15 minutos

 1 porção

### INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 unidade média de maçã, crua, sem casca [161 g]
- 2 colheres de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante [11 g]
- 1 colher de sopa de whey protein [15 g] >> Para cobertura
- 2 colheres de sopa de leite desnatado [18 g] >> Para cobertura
- 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos [7 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata no liquidificador: 1 ovo + 1 maçã sem casca picadas + 2 colheres de cacau
- 2º Unte com pouco óleo uma forminha de vidro pequena (na medida de 15cm x 15cm)
- 3º Leve para assar no Microondas por 2 minutos
- 4º Para a cobertura >> misture 1 colher de sopa de whey + 2 colheres de leite.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [245 g]	% DDR
ENERGIA	102 kcal	250 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	14 g	34 g	11 %
PROTEÍNA	8 g	19 g	25 %
GORDURA	3 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	7 g	28 %
SÓDIO	36 mg	87 mg	4 %