

**BOLO DE CHOCOLATE FIT** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade grande de ovo, galinha, clara, crua, fresco (33 g)
- 1 colher de sopa de farelo de aveia (10g)
- 2 colheres de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (11 g)
- 2 colheres de sopa de leite de vaca desnatado (20g)
- 1/2 colher de sopa de fermento químico em pó (5 g)
- 1 colher de sopa de Whey Protein Concentrado (10 g) **para a calda

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente, coloque a clara de ovo (de preferência sem a casca) e adicione a farelo de aveia, cacau em pó e o leite;
- 2º Misture até ficar homogêneo e inclua o fermento. Mexa cuidadosamente;
- 3º Leve ao microondas por 1 min e está pronto o bolinho!
- 4º Para a calda, é só colocar em outro recipiente o whey e um pouquinho de água. Mexa até ficar na consistência de calda e pronto! Adicione ao bolinho.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (89 g)	% DDR
ENERGIA	133 kcal	119 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	20 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	18 g	16 g	21 %
GORDURA	3 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	6 g	22 %
SÓDIO	660 mg	586 mg	24 %