Carolina Zambarda
Nutricionista · 19629D

BOLO NO POTE DE CHOCOLATE SEM LACTOSE

Uma excelente opção para matar aquela vontade de doce

15 minutos
20 minutos
1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (30 g)
- 1 colher de chá de adoçante Xilitol (3 g)
- 1 sachê de whey protein concentrado sabor chocolate ou qualquer sabor (30 g)
- 1 colher de sopa rasa de chocolate em pó 50% ou 70% cacau

MÉTODO DE PREPARO

1º Separe um recipiente que possa levar ao microondas ou forno, adicione o ovo, a aveia e o adoçante, misture bem e logo após acrescente 20 ml de água até dar o ponto de uma massa homogênea.
2º Em seguida leve ao microondas por 2 minutos ou ao forno a 180graus até que ao espetar a ponta do palito saia limpa.
3º Para a calda, utilize a o whey e um pouco de água até da o ponto de calda
4º Retire o bolo da forma, abra a massa do bolo em 2 partes.
5º Em um recipiente com tampa, adicione a massa e cubra com o restante da calça.
6º Tampe o recipiente e Leve-o a geladeira ou deixe em temperatura ambiente para consumir quando quiser.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (113 g)	% DDR
ENERGIA	304 kcal	344 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	30 g	34 g	11 %
PROTEÍNA	29 g	33 g	44 %
GORDURA	8 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	15 %
SÓDIO	135 mg	152 mg	6 %