

BOLINHO PROTEICO DA SOPHI

INGREDIENTES

- 1 dosador de whey protein isolado sabor baunilha Dux Nutrition (29 g)
- 10 gramas de chocolate em pó 70 %
- 72 gramas de leite de vaca desnatado
- 10 gramas de chocolate meio amargo

MÉTODO DE PREPARO

- 1º mistura o whey + chocolate em pó+ leite até ficar lisinho.
- 2º unta bem de leve um recipiente para assar
- 3º adiciona a massa no recipiente untado e adiciona os pedaços de chocolate em cima
- 4º leva para assar na airfryer a 200 g por 5 minutos.
- 5º leva para assar na airfryer a 200 g por 5 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	187 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	15 g	5 %
PROTEÍNA	23 g	30 %
GORDURA	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	1g	4 %
SÓDIO	99 mg	4 %