



## BOLO DE CANECA COM PROTEÍNA (C/ OPÇÃO VEG.)

1 porção

### INGREDIENTES

- 1 ovo OU 1 ovo de linhaça [3 c. sopa de água + 1 c. sopa de linhaça]
- 20 gramas de farinha de aveia/flocos de aveia finos
- 50 gramas de banana
- 20 gramas de suplemento de proteína em pó
- 1/2 colher de chá de fermento em pó
- 20 ml de bebida de amêndoa sem açúcares

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar todos os ingredientes numa caneca, primeiro os sólidos e depois juntar os líquidos. Levar ao microondas por 2 minutos na temperatura máxima. Verificar o estado do bolo a meio tempo.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (182 g)	% DR
ENERGIA	173 kcal	315 kcal	16 %
PROTEÍNA	15 g	28 g	56 %
H. CARBONO	14 g	26 g	10 %
AÇÚCARES	6 g	11 g	13 %
GORDURA	6 g	11 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	12 %
SÓDIO	410 mg	746 mg	31 %