



BOLO DE CANECA PROTEICO

Um bolinho fácil e nutritivo que vai agregar valor ao seu café da manhã ou lanche .

 5 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 3 colheres de sopa cheias de aveia em flocos crua [45 g]
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]
- 1 sachê de whey protein concentrado sabor chocolate Dux Nutrition [30 g]
- 1 colher de chá de fermento, bicarbonato de sódio [5 g]
- 1 colher de sopa rasa de açúcar mascavo [11 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Acrescente todos os ingredientes na caneca e misture.
- 2º Coloque em uma caneca e leve ao micro-ondas por 3 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	304 kcal	304 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	36 g	36 g	12 %
PROTEÍNA	24 g	24 g	31 %
GORDURA	8 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	5 g	19 %
SÓDIO	1030 mg	1030 mg	43 %