



BOLO NO POTE DE CHOCOLATE FIT

Uma excelente opção para matar aquela vontade de doce

 15 minutos 20 minutos

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]
- 20 ml de leite líquido integral
- 1 colher de sopa cheia de leite em pó [10 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 o leite até dar o ponto de uma massa homogênea.
- 2º Em seguida leve ao microondas por 2 minutos ou ao forno a 180 graus até que ao espetar a ponta do palito saia limpa.
- 3º Para a calda, utilize a o whey, o leite em pó 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 metade da massa e umedeça com um pouco de leite e um pouco da calda, adicione a outra metade da 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	% DDR
ENERGIA	282 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	27 g	9 %
PROTEÍNA	25 g	34 %
GORDURA	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	11 %
SÓDIO	134 mg	6 %