

**BOLINHO DE CHOCOLATE PROTEICO (SEM LACTOSE)**

Lanche

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (30 g)
- 15 gramas de chocolate em pó (aproximadamente 50% cacau)
- 1 colher de sobremesa rasa de pasta de amendoim (14 g)
- 1 colher medida de whey protein isolado, Vitafor (31 g) ou 2 dosadores de whey Protein (Rice Protein) Growth (30 g)
- 5 gramas de fermento químico em pó
- 10 gramas de gotas de chocolate 70% cacau sem lactose
- 20 gramas de água mineral natural

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Escolha uma caneca: Escolha uma caneca que seja adequada para uso no micro-ondas.
- 2º Misturar e levar ao microondas
- 3º Misture os ingredientes secos: Na caneca, misture a proteína em pó, a farinha de aveia, o cacau em pó, o fermento em pó e uma pitada de sal.
- 4º Adicione os ingredientes líquidos: Em seguida, adicione o ovo, a água.
- 5º Misture bem: Misture todos os ingredientes até obter uma massa homogênea.
- 6º Cozinhe no micro-ondas: Leve a caneca ao micro-ondas e cozinhe em potência alta por cerca de 1 a 2 minutos, dependendo da potência do seu micro-ondas. O bolo deve crescer e firmar.
- 7º Verifique a consistência: Insira um palito no centro do bolo. Se sair limpo, o bolo está pronto. Caso contrário, cozinhe por mais alguns segundos.
- 8º Sirva quente: Retire a caneca do micro-ondas com cuidado, pois estará quente.
- 9º Decore e saboreie: Se desejar, decore o bolo com frutas frescas, nozes picadas ou um fio de mel. Aproveite imediatamente.
- 10º Whey é opcional para ter um lanche rico em proteína. Se intolerante à lactose utilizar whey vegano.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	299 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	24 g	8 %
PROTEÍNA	23 g	31 %
GORDURA	13 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	14 %
SÓDIO	408 mg	17 %