



## BOLO DE MAÇÃ PROTEICO

Uma ótima opção de lanche!

 15 minutos

 15 minutos

 1 porção

## INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 unidade média de maçã, crua, sem casca (161 g)
- 2 colheres de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (11 g)
- 1 colher de sopa de whey protein (15 g) - Para cobertura **ou** 30 gramas de água, engarrafada, genérica
- 5 gramas de fermento químico em pó

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata no liquidificador: 1 ovo + 1 maçã sem casca picadas + 2 colheres de cacau, logo após acrescente o fermento químico
- 2º Unte com pouco óleo uma forminha de vidro pequena (na medida de 15cm x 15cm)
- 3º Leve para assar no Microondas por 2 minutos
- 4º Para a cobertura: misture 1 colher de sopa de whey + 2 colheres de água ou leite vegetal.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (245 g)	% DDR
ENERGIA	83 kcal	203 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	13 g	31 g	10 %
PROTEÍNA	5 g	13 g	17 %
GORDURA	3 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	6 g	26 %
SÓDIO	238 mg	583 mg	24 %