

BOLINHO PROTEICO DE CHOCOLATE SEM BANANA

Bolinho saudável de chocolate sem usar banana e com whey

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 8 gramas de cacau em pó
- 60 gramas de leite Desnatado Italc
- 30 gramas de whey Growth
- 20 gramas de farelo de aveia

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Adicione o cacau em pó, o farelo de aveia, o leite e metade do whey em uma tigela pequena ou uma caneca
- 2º Adicione umas gotinhas de adoçante
- 3º Adicione um pouquinho de fermento em pó
- 4º Leve ao microondas por 2min
- 5º Faça uma caldinha usando o restante do whey e água aos poucos até atingir uma consistência de calda [pode usar café cuado ao invés de água também]
- 6º Desenforme o bolinho e adicione a caldinha por cima

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (120 g)	% DDR
ENERGIA	228 kcal	273 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	19 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	27 g	32 g	43 %
GORDURA	5 g	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	12 %
SÓDIO	111 mg	134 mg	6 %