Eduarda Toledo
Nutricionista · 25094/P

BOLINHO PROTEICO DE CHOCOLATE COM BANANA

Bolinho proteico usando whey de chocolate e banana

5 minutos
5 minutos
1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata crua (65 g)
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos (15 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 10 gramas de cacau em pó
- 15 gramas de whey Growth

MÉTODO DE PREPARO

1º Coloque em uma tigela pequena que possa ir ao microondas: o ovo, a banana amassada, a aveia e misture tudo muito bem
2º Adicione um pouquinho de adoçante culinário
3º Adicione o cacau em pó e 1 colher de chá de fermento
4º Misture tudo muito bem e leve ao microondas por 2 minutos
5º Para fazer a caldinha: misture o whey com um pouquinho de água até obter a consistência
6º Desenforme o bolinho e adicione a caldinha por cima

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (185 g)	% DDR
ENERGIA	195 kcal	361 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	21 g	39 g	13 %
PROTEÍNA	15 g	28 g	37 %
GORDURA	6 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	5 g	20 %
SÓDIO	55 mg	102 mg	4 %