

**BOLINHO DE CHOCOLATE (COM WHEY)** 5 minutos 5 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 colheres de sopa de whey (15 g)
- 2 colheres de sopa cheia de farinha de trigo (30 g)
- 5 colheres de sopa de leite semidesnatado (50 g)
- 3 unidades de castanha do Pará (10 g)
- 20 gramas de chocolate
- 1/2 colher de sobremesa de fermento em pó (2 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar o whey, a farinha e o leite;
- 2º Acrescentar as castanhas picadas e uma parte do chocolate (guardar um pouco para colocar em cima), misture bem;
- 3º Acrescentar o fermento, misturar bem e colocar o restante do chocolate por cima;
- 4º Levar para o micro-ondas por 1min e 30seg.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (127 g)	% DDR
ENERGIA	286 kcal	363 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	32 g	41 g	14 %
PROTEÍNA	14 g	18 g	23 %
GORDURA	12 g	15 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	7 g	30 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	10 %
SÓDIO	212 mg	269 mg	11 %