



## BOLINHO PROTEICO

 1 unidade

### INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de farinha de aveia (30g)
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (10g)
- 2 colheres de sopa de whey protein sabor chocolate (20g) **ou** ou qualquer proteína vegetal
- 80 ml de leite de vaca integral **ou** ou qualquer leite vegetal
- adoçante a gosto
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º misture todos os ingredientes menos o fermento
- 2º após ter uma massa homogênea acrescente o fermento e misture
- 3º leve ao microondas por 1 minuto e está pronto
- 4º caso queira poderá fazer um creme de whey (whey + um pouquinho de água ou leite) e colocar por cima ou rechear

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (153 g)	% DDR
ENERGIA	193 kcal	296 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	24 g	37 g	12 %
PROTEÍNA	18 g	28 g	37 %
GORDURA	5 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	7 g	28 %
SÓDIO	694 mg	1062 mg	44 %