

BOLO DE MILHO DE MICRO



Esse bolo proteico de flocão de milho é uma opção deliciosa e nutritiva para quem busca mais saciedade e energia no dia a dia. Feito com ingredientes simples, ele combina a leveza e o sabor rústico do milho com uma boa dose de proteínas. Sua textura macia e levemente úmida faz com que cada pedaço seja uma experiência saborosa, sem abrir mão da saúde. Além disso, é uma alternativa sem glúten, perfeita para quem quer variar a alimentação com equilíbrio e sem extremos.

 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 50 gramas de flocão de milho
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 30 gramas de leite de vaca desnatado **ou** 30 gramas de leite Semidesnatado Piracanjuba Zero Lactose **ou** 30 gramas de bebida vegetal NotMilk Original **ou** 30 ml de bebida vegetal Aveia - Nude (30 g) **ou** 30 gramas de bebida vegetal A Tal da Castanha [Amêndoas / Aveia / Barista / Caju + Coco]
- 30 gramas de whey Protein Isolado [Adaptogen / Isofort da Vitafor / Dux Nutrition / FreshWhey Dux / Growth 90%] **ou** 30 gramas de whey protein concentrado [Dux Nutrition, Growth, Nutrata, Adaptogen] **ou** 30 gramas de proteína Vegana [Growth / Vitafor / Nutrify / True Source]
- 5 gramas de fermento químico em pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Hidrate o flocão de milho, e deixe descansar por em média 5 minutos
- 2º Adicione o ovo e o leite de sua preferência, e misture bem
- 3º Adicione a proteína de sua preferência [whey concentrado / isolado ou proteína vegana]. Sugestão 1: utilize sabores neutros como baunilha, milho verde, leite em pó, sem sabor. Sugestão 2: caso queira, utilize metade da dose de proteína na massa [nesta etapa] e a outra metade faça uma caldinha com água para colocar por cima do bolinho já pronto
- 4º Bata todos os ingredientes com um mixer
- 5º Acrescente o fermento e misture com o auxílio de uma colher
- 6º Leve à um recipiente que possa ir ao micro-ondas
- 7º Aqueça no micro-ondas por 1 minuto
- 8º Desenforme o bolinho e bom apetite.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (155 g)	% DDR
ENERGIA	236 kcal	367 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	30 g	46 g	15 %
PROTEÍNA	21 g	33 g	44 %
GORDURA	4 g	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	358 mg	555 mg	23 %