

BOLO DE CENOURA DE MICRO



Esse bolo de cenoura com whey protein e aveia é a combinação perfeita entre sabor e nutrição! Feito com ingredientes equilibrados, ele une a cremosidade natural da cenoura com a potência proteica do whey e os benefícios das fibras da aveia, garantindo mais saciedade e energia para o seu dia.

 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 70 gramas de cenoura crua
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 30 ml de bebida vegetal Aveia - Nude [30 g] **ou** 30 gramas de bebida vegetal A Tal da Castanha [Amêndoas / Aveia / Barista / Caju + Coco] **ou** 30 gramas de bebida vegetal NotMilk Original **ou** 30 gramas de leite de vaca desnatado **ou** 30 gramas de leite Semidesnatado Piracanjuba Zero Lactose
- 30 gramas de whey Protein Isolado [Isofort da Vitafor / Dux Nutrition / Growth 90%] **ou** 30 gramas de proteína Vegana [Growth / Vitafor / Nutrify / True Source] **ou** 30 gramas de whey protein concentrado [Dux Nutrition, Growth, Nutrata, Adaptogen]
- 5 gramas de fermento químico em pó
- 30 gramas de farinha de aveia
- 5 gramas de cacau, pó seco, sem adoçante
- 10 gramas de adoçante artificial

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente próprio para micro-ondas, bata o ovo com a cenoura crua e o adoçante em pó
- 2º Adicione a farinha de aveia, misture bem e em seguida adicione o fermento e o adoçante misturando bem com auxílio de um garfo. Se necessário, acrescente 1 colher de sopa de leite para ajustar a consistência
- 3º Leve ao micro-ondas por cerca de 1 minuto e 30 segundos a 2 minutos, dependendo da potência do aparelho
- 4º Enquanto isso, misture o leite com o whey protein e o cacau em pó [opcional] até formar um creme liso [utilize o whey de chocolate para remeter à calda de chocolate]
- 5º Desenforme o bolo [ou coma direto no potinho] e finalize com a calda por cima.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (220 g)	% DDR
ENERGIA	156 kcal	342 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	16 g	35 g	12 %
PROTEÍNA	16 g	36 g	48 %
GORDURA	4 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	7 g	28 %
SÓDIO	265 mg	584 mg	24 %