

BOLINHO DE WHEY COM COBERTURA

Uma opção prática, deliciosa e proteica para quem busca um lanche saudável e equilibrado. ✓ Rico em proteínas de alta qualidade: o whey protein ajuda na recuperação muscular e no ganho de massa magra. ✓ Fonte de fibras: a farinha de aveia proporciona mais saciedade, favorecendo o controle do apetite e da glicemia. ✓ Cacau puro: rico em antioxidantes que combatem o envelhecimento precoce e melhoram o humor. ✓ Cobertura proteica e cremosa: feita com leite em pó desnatado e whey, oferecendo mais sabor sem excesso de gordura ou açúcar. ✓ Preparo ultra rápido: pronto em apenas 1 minuto no micro-ondas, perfeito para dias corridos.

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 15 gramas de farelo de aveia, cru **ou** 15 gramas de farinha de aveia
- 30 gramas de proteína Vegana [Growth / Vitafor / Nutrify / True Source] **ou** 30 gramas de whey protein concentrado [Dux Nutrition, Growth, Nutrata, Adaptogen] **ou** 30 gramas de whey Protein Isolado [Adaptogen / Isofort da Vitafor / Dux Nutrition / FreshWhey Dux / Growth 90%]
- 5 gramas de cacau, pó seco, sem adoçante
- 25 gramas de leite desnatado UHT **ou** 25 gramas de leite Semidesnatado Piracanjuba Zero Lactose
- 2 gramas de fermento químico em pó
- 15 gramas de leite em pó desnatado **ou** 10 gramas de leite em Pó Integral Nolac
- 50 mililitros de água, engarrafada, genérica [50 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture a aveia, 15g de whey, leite desnatado uht, e fermento em pó [pitada].
- 2º Leve ao microondas por 1 a 2 minutos.
- 3º Prepare uma calda com whey: adicione o leite em pó com o restante do whey [15g] + água de acordo com a textura de preferência.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (140 g)	% DDR
ENERGIA	167 kcal	233 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	17 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	23 g	32 g	42 %
GORDURA	3 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	15 %
SÓDIO	152 mg	212 mg	9 %