



BOLO CHOCOLATUDO

Sabe aquele bolo super chocolatudo, macio e úmido, que abraça a alma? Pois esse aqui é assim!

 40 minutos 40 minutos 10 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 150 gramas de leite desnatado UHT **ou** 150 gramas de leite Semidesnatado Piracanjuba Zero Lactose
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]
- 200 gramas de farinha de aveia
- 20 gramas de cacau, pó seco
- 20 gramas de adoçante em pó forno e fogão [Lowçucar / Linea]
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]
- 100 gramas de leite desnatado UHT **ou** 100 gramas de leite Semidesnatado Piracanjuba Zero Lactose
- 20 gramas de chocolate
- 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%]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bate tudo [150ml de leite, ovos, farinha, cacau, adoçante e fermento], assa em forno pré-aquecido [180°C] por 30 min.
- 2º Para a calda: derreta o chocolate, e adicione os 100ml de leite quente, misture bem e dissolva por fim o whey protein, de preferência sabor chocolate. Despeje no bolo já assado.
- 3º Atenção às porções e quantidades indicadas em seu plano alimentar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (63 g)	% DDR
ENERGIA	221 kcal	139 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	30 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	12 g	8 g	10 %
GORDURA	6 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	2 g	10 %
SÓDIO	192 mg	121 mg	5 %