



BOLO DE CACAU (SEM WHEY) II

Uma opção leve, saborosa e nutritiva para o dia a dia!
Preparado com aveia, ovo, cacau em pó e fermento, esse bolo é simples, mas cheio de benefícios:

 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 30 gramas de farelo ou farinha de aveia, cru
- 10 gramas de cacau, pó seco, ou chocolate 70% cacau
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 50 gramas de leite desnatado UHT ou 50 gramas de leite Semidesnatado Piracanjuba Zero Lactose
- 2 gramas de fermento químico em pó
- 1 colher de chá de adoçante Xilitol, Eritritol ou Stevia

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture bem todos os ingredientes.
- 2º Porcione em forminhas de silicone ou em uma marmita.
- 3º Leve ao micro-ondas por 2 minutos a 3 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [175 g]	% DDR
ENERGIA	145 kcal	254 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	17 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	12 g	22 g	29 %
GORDURA	7 g	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	8 g	33 %
SÓDIO	186 mg	326 mg	14 %