

BOLINHO DE MICRO DA NUTRI

Bolinho sem ovo, cheio de fibras, com boa quantidade de proteína e muito SABOROSO

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 20 gramas de aveia em flocos crua
- 15 gramas de cacau em pó
- 10 gramas de whey protein concentrado
- 3 unidades médias, torrada de castanha de caju [8 g]
- 2 quadradinhos de chocolate ao leite ou meio amargo
- 30 gramas de leite de vaca desnatado

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse a banana e misture todos os ingredientes em um recipiente e leve ao micro-ondas por 1 minuto e 20. Observe a consistência e se estiver muito mole, adicione mais 30-40 segundos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (156 g)	% DDR
ENERGIA	214 kcal	332 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	27 g	42 g	14 %
PROTEÍNA	10 g	16 g	21 %
GORDURA	8 g	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	5 g	22 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	6 g	22 %
SÓDIO	30 mg	46 mg	2 %