



BOLO DE CANECA

 10 minutos

 15 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 30 gramas de iogurte natural
- 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (36 g)
- 1 colher de sopa cheia de leite em pó (10 g)
- 1 colher de chá de fermento químico em pó (5 g)
- 1 sachê de whey protein concentrado (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes (exceto o whey pois ele será a cobertura do bolo)
- 2º Leve na airfryer por 8 minutos a 170°
- 3º Com o whey acrescente um pouco de leite ou água para formar uma calda
- 4º Faça furos no bolo e despeje a cobertura

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (151 g)	% DDR
ENERGIA	256 kcal	387 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	23 g	35 g	12 %
PROTEÍNA	23 g	35 g	46 %
GORDURA	8 g	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	5 g	22 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	17 %
SÓDIO	437 mg	661 mg	28 %