

**PÃO DE MEL** 1 porção

INGREDIENTES

- 15 gramas de whey protein concentrado
- 25 gramas de farelo de aveia, cru
- 5 gramas de cacau em pó 100%
- 1 colher de sopa de mel [15 g]
- 1 colher de chá de fermento químico em pó [5 g]
- 60 ml de água
- 15 gramas de whey protein concentrado

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma vasilha acrescente água, whey, aveia, cacau e mel.
- 2º Misture bem até ficar homogêneo.
- 3º Após isso acrescente o fermento em pó e misture novamente.
- 4º Após esse processo leve na airfryer por 10 minutos a 160°.
- 5º Com a outra dose de whey faça um creminho usando um pouquinho de leite líquido.
- 6º Faça furos na massa e despeje sua calda.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (140 g)	% DDR
ENERGIA	168 kcal	235 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	26 g	37 g	12 %
PROTEÍNA	17 g	24 g	33 %
GORDURA	3 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	16 %
SÓDIO	408 mg	571 mg	24 %