

**BOLO PROTEICO DE AVEIA E FRUTOS VERMELHOS** 10 porções**INGREDIENTES**

- 2 unidades de ovo de galinha inteiros
- 1 colher de chá de fermento em pó (7 g)
- 200 gramas de leite magro
- 1 porção de iogurte skyr natural (150 g)
- 40 gramas de Whey Protein
- 2 porções de farinha de aveia (50 g) ou 50 gramas de flocos finos de aveia integral
- 100 gramas de frutos silvestres

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar tudo.
- 2º Levar ao forno pré-aquecido a 180° C durante 3 minutos. Colocar os frutos vermelhos. Levar ao forno mais 25 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (68 g)	% DR
ENERGIA	105 kcal	72 kcal	4 %
PROTEÍNA	11 g	7 g	15 %
H. CARBONO	8 g	5 g	2 %
AÇÚCARES	3 g	2 g	2 %
GORDURA	3 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	247 mg	169 mg	7 %