

BOLO DE CHOCOLATE NUTRISQUAD

INGREDIENTES

- 3 unidades pequenas de banana (285 g)
- 3 porções de cacau magro em pó Continente Equilíbrio (30 g)
- 30 gramas de xarope de Ácer
- 2 colheres de chá de fermento em pó (14 g)
- 250 gramas de queijo cottage
- 3 unidades de ovo de galinha inteiro cru (234 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar tudo e triturar.
- 2º Colocar no forno a 200°

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	119 kcal	6 %
PROTEÍNA	10 g	19 %
H. CARBONO	7 g	3 %
AÇÚCARES	5 g	6 %
GORDURA	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	9 %
SÓDIO	523 mg	22 %