



BOLO PROTEICO COM PEPITAS

Um pequeno-almoço/lanche ideal

 10 horas
 10 minutos
 4 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de farinha de aveia
- 2 unidades de ovo de galinha inteiro cru (156 g)
- 2 doseadores rasos de Whey protein (28 g)
- 2 unidades pequenas de banana (190 g)
- 5 unidades de noz, miolo (20 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa taça grande, misturar os ingredientes ate misturar até uma mistura homogênea
- 2º Levar ao microondas por 4-5 minutos ou ao forno pre aquecido

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (124 g)	% DR
ENERGIA	261 kcal	324 kcal	16 %
PROTEÍNA	16 g	20 g	39 %
H. CARBONO	28 g	35 g	13 %
AÇÚCARES	5 g	6 g	7 %
GORDURA	9 g	11 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	16 %
SÓDIO	51 mg	64 mg	3 %