



BOLO NO POTE SEM OVO

receita baixa em calorias para matar a vontade de doces

 10 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 30 gramas de farinha de aveia
- 40 gramas de whey protein
- 5 gramas de cacau em pó
- 80 gramas de leite de vaca desnatado
- 1 colher de chá de fermento em pó
- adoçante a gosto
- 2 unidades grandes de morango [40 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente adicione a aveia, cacau em pó, leite, whey e adoçante a gosto e por último o fermento.
- 2º Deixe no micro-ondas por 02:30m
- 3º Para
- 4º Para a calda misture 25g de Whey mais 3 colheres de água.
- 5º Em um pote de vidro coloque alterne camadas de bolo, calda e pedaços de morango.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [199 g]	% DDR
ENERGIA	163 kcal	323 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	18 g	36 g	12 %
PROTEÍNA	18 g	35 g	47 %
GORDURA	3 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	6 g	26 %
SÓDIO	692 mg	1378 mg	57 %