



BOLO DE CANECA

INGREDIENTES

- 30 gramas de aveia em farinha com sabor (PROZIS)
- 100 gramas de clara de ovo de galinha crua
- 25 gramas de queijo "Quark" natural magro ou queijo fresco batido MILBONA ou iogurte grego ligeiro

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar todos os ingredientes e colocar no microondas 2-3min

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	111 kcal	6 %
PROTEÍNA	11 g	23 %
H. CARBONO	11 g	4 %
AÇÚCARES	1 g	1 %
GORDURA	2 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 %
SÓDIO	131 mg	5 %