



BOLO DE CANECA DE WHEY PROTEIN

Um bolinho fácil e nutritivo que vai agregar valor ao seu café da manhã ou lanche .

 5 minutos

 10 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata crua (65 g) **ou** 1 unidade de banana nanica crua (100 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 2 colheres de chá cheias de aveia em flocos crua (4 g) **ou** 2 colheres de chá de farelo de aveia (4g)
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)
- 1 colher de sopa rasa de cacau cru (15 g)
- 1 colher de sopa de whey protein isolado (20 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse bem a banana com um garfo.
- 2º Acrescente o ovo e misture.
- 3º Junte os outros ingredientes.
- 4º Coloque em uma caneca e leve ao microondas por 2 a 3 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (80 g)	% DDR
ENERGIA	148 kcal	119 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	17 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	15 g	12 g	16 %
GORDURA	3 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	7 %
SÓDIO	31 mg	25 mg	1 %