



## BOLINHO PROTEICO DE CHOCOLATE

 1 porção

### INGREDIENTES

- 50 gramas de ovo de galinha cru
- 20 gramas de farelo de aveia, cru
- 30 gramas de whey protein
- 10 gramas de cacau
- 1 unidade de banana nanica crua [100 g]

### MÉTODO DE PREPARO

1º - Misture bem todos os ingredientes e despeje em forminhas de silicone. -Leve para assar por 15 minutos na air fryer. - Sugestão: derreter chocolate amargo e usar como cobertura -Ótima opção para congelar.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (210 g)	% DDR
ENERGIA	158 kcal	333 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	21 g	44 g	15 %
PROTEÍNA	16 g	34 g	46 %
GORDURA	4 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	21 %
SÓDIO	66 mg	138 mg	6 %