

BOLO DE MICRO-ONDAS PROTEICO

INGREDIENTES

- 40 gramas de aveia em flocos
- 10 gramas de cacau, pó seco, sem adoçante
- 1 dosador de whey protein isolado sabor chocolate Dux Nutrition (30 g)
- 1 copo pequeno cheio de leite de vaca desnatado (100ml)
- 5 gramas de fermento químico em pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes e leve ao micro-ondas por 1:30

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	139 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	18 g	6 %
PROTEÍNA	15 g	20 %
GORDURA	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	13 %
SÓDIO	264 mg	11 %