



BOLO DE CANECA COM WHEY E CACAU

 5 minutos

 10 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 scoop de whey protein isolado sabor à gosto [30g]
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante [5 g]
- 1 colher de chá [5g] de fermento químico em pó
- 1 colher de sopa de aveia em flocos finos [10g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata o ovo com o garfo. Adicione a aveia e o Whey e misture até fica homogêneo. Acrescente canela a gosto. Leve ao micro-ondas por, aproximadamente, 3 minutos. Faça o teste do palito. Caso a massa ainda esteja molhada, deixe no micro-ondas por mais 2 minutos.
- 2º Dica: Espere 1 minuto com o micro-ondas fechado antes de retirar da caneca, para o bolo não murchar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [91 g]	% DDR
ENERGIA	253 kcal	229 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	15 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	38 g	35 g	46 %
GORDURA	6 g	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	12 %
SÓDIO	658 mg	596 mg	25 %