



BOLO PROTEICO RÁPIDO DE MICROONDAS

Minha receita favorita para dar utilidade e mascarar o sabor daquele whey protein que a gente já não aguenta mais nem sentir o cheiro rs. Muito rápida e deliciosa

1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha cozido [78 g]
- 1 unidade média, prata de banana [40 g]
- 1 dosador de whey protein concentrado [30 g]
- 20 gramas de polpa do coco, desidratado, ralado
- 1 colher de chá de fermento, em pó para assar [5 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse a bem banana, junte o ovo e misture bem. Agregue os demais ingredientes, menos o fermento, e misture até que o whey protein dissolva completamente. Acrescente o fermento e misture. Passe a mistura para um pote de vidro ou outro recipiente que possa ir ao microondas. Leve ao microondas por 2 minutos e está pronto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (160 g)	% DDR
ENERGIA	226 kcal	362 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	14 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	20 g	31 g	42 %
GORDURA	11 g	17 g	31 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	10 g	44 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	10 %
SÓDIO	144 mg	231 mg	10 %