

**PETIT GATEAU PROTEICO** 3 porções**INGREDIENTES**

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 5 gramas de óleo de girassol - 1 colher de chá
- 80 gramas de doce de leite - 4 colheres de sopa
- 1 dosador de whey protein concentrado sabor doce de leite ou baunilha ou chocolate (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes em uma tigela até ficar uma massa homogênea. Unte forminhas de silicone e despeje a massa. Leve à airfryer à 190°C por 7 minutos. Não deixe passar o tempo pois o petit gâteau passa MUITO rápido do ponto e vira um bolinho!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [52 g]	% DDR
ENERGIA	308 kcal	159 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	32 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	20 g	10 g	14 %
GORDURA	11 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	137 mg	71 mg	3 %