

**BOLO DE WHEY SEM BANANA** 5 minutos 5 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 colheres de sopa de farelo de aveia [20 g]
- 1 colher de sopa de cacau [5 g]
- 5 gramas de fermento químico em pó
- 50 gramas de leite de vaca desnatado
- 4 gotas de adoçante stévia [0 g]
- 30 gramas de whey protein

MÉTODO DE PREPARO

- 1º mistura o farelo de aveia, cacau, adoçante, fermento, 15g de whey e leite até ficar homogêneo, leva ao microondas 30 seg, com o restante das 15g de whey você mistura água aos pouquinhos até virar uma caldinha e joga em cima do bolinho.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (110 g)	% DDR
ENERGIA	202 kcal	222 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	21 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	24 g	26 g	35 %
GORDURA	4 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	5 g	19 %
SÓDIO	530 mg	582 mg	24 %