

**BOLINHO DE ABÓBORA COM CACAU E WHEY PROTEIN [SEM LACTOSE]**

bolinho de baixa caloria feito no microondas sem aveia, sem lactose e sem ovo.

 1 porção**INGREDIENTES**

- 15 gramas de cacau em pó
- adoçante artificial à gosto
- 3 pedaços pequenos de abóbora cabotian cozida (90 g)
- 1/2 colher de sopa de fermento químico em pó (5 g)
- 40 gramas de WHEY PROTEIN ISO PROTEIN BLEND

**MÉTODO DE PREPARO**

1º amassar a banana e misturar com o cacau em pó, whey protein e água até atingir consistência de massa rala. Acrescentar o fermento em pó e levar ao micro ondas a cada 30 segundos até atingir a consistência desejada.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (151 g)	% DDR
ENERGIA	161 kcal	243 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	15 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	17 g	26 g	35 %
GORDURA	4 g	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	5 g	21 %
SÓDIO	480 mg	724 mg	30 %