Ana Eloise de Albuquerque Lima
Nutricionista · 32755

BOLINHO PROTEICO

Ótima opção de Doce Proteico para compor seus lanches e pré-treino.

10 minutos
10 minutos
7 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata (65 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 15 gramas de farelo de aveia, cru
- 16 gramas de whey protein concentrado
- 1 canela em pó a gosto
- 1 colher rasa de fermento em pó
- 10 gramas de doce de leite ou 10 gramas de chocolate meio amargo

MÉTODO DE PREPARO

1º Em uma tigela, amasse bem a banana. Adicione o ovo e misture até incorporar.

2º Acrescente o whey, o farelo de aveia e a canela. Misture até formar uma massa uniforme. Coloque o fermento por último e misture delicadamente. Distribua a massa em forminhas de silicone (ou de cupcake), preenchendo até a metade.

3º Leve à airfryer preaquecida a 180°C por 8 a 10 minutos, ou até que os bolinhos fiquem firmes e douradinhos. Retire e recheie com doce de leite ou chocolate meio amargo, que derrete com o calor do bolinho

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (20 g)	% DDR
ENERGIA	180 kcal	36 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	26 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	13 g	3 g	3 %
GORDURA	5 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	3 %
SÓDIO	387 mg	77 mg	3 %