



BOLO DE CANECA DE WHEY PROTEIN - CACAU OU CENOURA

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana maçã crua [65 g] **ou** 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 2 colheres de chá cheias de aveia em flocos crua [4 g] **ou** 2 colheres de chá de farelo de aveia [4g]
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]
- 1 colher de sopa rasa de cacau cru [15 g] **ou** 2 colheres de sopa cheias, picada de cenoura [50 g]
- 1.5 scoops de whey Protein Growth [15 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse bem a banana com um garfo.
- 2º Acrescente o ovo e misture.
- 3º Junte os outros ingredientes.
- 4º Coloque em uma caneca e leve ao microondas por 2 minutos.
- 5º Dilua o whey na água e faça uma caldinha

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (159 g)	% DDR
ENERGIA	137 kcal	218 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	16 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	12 g	19 g	25 %
GORDURA	3 g	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	17 %
SÓDIO	42 mg	68 mg	3 %