

**BOLO DE POTE FIT** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de banana prata crua (65 g)
- 1 unidade de ovo de galinha cru (45 g)
- 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (36 g)
- 1/2 sachê de whey protein concentrado sabor chocolate Dux Nutrition (15 g)
- 1 colher de sopa de leite de vaca integral (10g)
- 1/2 colher de sopa de fermento químico em pó (5 g)
- 1 colher de sopa rasa de leite em pó integral (8 g)
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)
- 1 unidade de chocolate FIT, Growth (25 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma vasilha, amasse a banana e misture com o ovo;
- 2º Acrescente a farinha de aveia, a canela e fermento. Misture até ficar homogêneo;
- 3º Em fogo médio, unte uma frigideira e acrescente a massa;
- 4º Despedace a massa para colocar no potinho;
- 5º Faça o creme de leite em pó (coloque o leite em pó em um potinho com um pouco de água e misture até virar um creme) e o creme de chocolate (derreta o chocolate no microondas);
- 6º No pote, coloque a massa, umidifique com o leite, acrescente a banana, creme de leite em pó e creme de whey. E está pronto!!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (207 g)	% DDR
ENERGIA	236 kcal	488 kcal	24 %
CARBOIDRATOS	31 g	63 g	21 %
PROTEÍNA	13 g	28 g	37 %
GORDURA	9 g	19 g	34 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	8 g	31 %
SÓDIO	327 mg	677 mg	28 %