Osita Britto
Nutricionista · 18179

RECEITA DO BOLINHO THAIS/ NUTRI OSITA

15 horas
2 porções

INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (72 g)
- 1 dosador de whey protein concentrado sabor baunilha Dux Nutrition (30 g)
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (5 g)
- 1 copo pequeno cheio de leite de vaca desnatado (165 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º MIsturar os ingtedientes e colocar 2 minutos no microondas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (141 g)	% DDR
ENERGIA	168 kcal	237 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	24 g	34 g	11 %
PROTEÍNA	14 g	19 g	25 %
GORDURA	3 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	5 g	18 %
SÓDIO	405 mg	572 mg	24 %