

BOLO DE CENOURA PROTEICO E LOWCARB

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 70 gramas de cenoura
- 60 gramas de iogurte natural
- 1/2 colher de sopa de fermento químico em pó [5 g]
- 15 gramas de whey protein concentrado
- 15 gramas de whey protein concentrado
- 20 gramas de iogurte natural
- 1/2 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante, processado com alcali [3 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater tudo (exceto 15g de whey, 20g de iogurte e cacau) com mixer ou liquidificador e levar ao forno 20 à 25 minutos
- 2º Para a calda: Misturar 3 colheres de chá de água gelada + 15g de whey, 20g de iogurte e cacau

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	115 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	7 g	2 %
PROTEÍNA	13 g	17 %
GORDURA	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 %
SÓDIO	308 mg	13 %