

## RECEITA

### INGREDIENTES

- 10 gramas de achocolatado em pó diet
- 1 colher de sopa cheia de leite em pó desnatado (10 g)
- 10 gramas de whey protein concentrado sabor baunilha Dux Nutrition
- 2 gramas de fermento químico em pó
- 10 gramas de achocolatado em pó diet
- 1 colher de sopa cheia de leite em pó desnatado (10 g)
- 10 gramas de whey protein isolado sabor baunilha Dux Nutrition

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um bowl misturar o achocolatado, whey, leite em pó e água. Depois adicionar o fermento.
- 2º Colocar entre 40 à 50 segundos no microondas.
- 3º Para a calda: misturar o leite em pó, whey e achocolatado. Em seguida despejar por cima do bolinho

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	351 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	40 g	13 %
PROTEÍNA	45 g	60 %
GORDURA	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 %
SÓDIO	901 mg	38 %