

BOLO DE CHOCOLATE PROTÉICO

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade grande de ovo, galinha, inteiro, cru, fresco [50 g]
- 1 unidade grande de ovo, galinha, clara, crua, fresco [33 g]
- 30 gramas de farinha de aveia
- 10 gramas de leite, em pó, desnatado
- 10 gramas de cacau
- 200 gramas de leite de vaca desnatado
- 4 gotas de adoçante stévia pura Mundo Verde Seleção [0 g]
- 6 gramas de fermento químico em pó
- 10 gramas de leite, em pó, desnatado
- 20 gramas de chocolate meio amargo
- 10 gramas de cacau em pó Mundo Verde Seleção
- 15 gramas de whey protein concentrado sabor chocolate Dux Nutrition
- 4 gotas de adoçante stévia pura Mundo Verde Seleção [0 g]
- 5 gramas de chocolate meio amargo

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture num recipiente o ovo, a clara, a farinha de aveia, o leite desnatado, o leite em pó desnatado, o cacau em pó 70%, as gotinhas de adoçante até formar uma massa homogênea. Por último adicione o fermento e misture levemente.
- 2º Leve o bolo para assar. Pode ser feito numa frigideira antiaderente untada, em fogo baixo e com uma tampa para cozinhar bem.
- 3º Para a calda derreta 20 g de chocolate, junte o leite em pó desnatado [10g], cacau em pó 70% [10g], 15g de whey sabor chocolate, gotas de adoçante stévia [se achar necessário]. Adicione um pouco de água e vá misturando até formar uma calda cremosa.
- 4º Com o bolo já assado, despeje a calda por cima e rale 1/2 quadradinho de chocolate meio amargo por cima para decorar. Sirva a seguir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO [399 g] | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 142 kcal | 566 kcal | 28 % |
| CARBOIDRATOS | 16 g | 65 g | 22 % |
| PROTEÍNA | 11 g | 43 g | 57 % |
| GORDURA | 4 g | 17 g | 31 % |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g | 7 g | 31 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 2 g | 8 g | 31 % |
| SÓDIO | 241 mg | 963 mg | 40 % |