



BOLO DE CANECA DE MAÇÃ

 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de farinha de côco (15 g)
- 1 colher de sopa rasa de farinha de aveia (8 g)
- 1 scoop de whey Baunilha Prozis (Real whey) (25 g) **ou** 1 colher de sopa rasa de farinha de aveia (8 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 100 gramas de clara de ovo de galinha crua
- 1/2 unidade grande de maçã Fuji com casca crua (100 g)
- 1 colher de chá de canela moída (3 g)
- 1 colher de café de fermento seco de padeiro (3 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Coloque todos os ingredientes no liquidificador. Processe.
- 2º Coloque a mistura numa caneca (não deve encher até cima, 2/3 apenas) . Leve ao microondas na potencia máxima por 3 minutos.
- 3º Decorre a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (286 g)	% DR
ENERGIA	110 kcal	316 kcal	16 %
PROTEÍNA	10 g	29 g	59 %
H. CARBONO	10 g	29 g	11 %
AÇÚCARES	1 g	4 g	4 %
GORDURA	3 g	7 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	8 g	33 %
SÓDIO	84 mg	241 mg	10 %