





SKYRCAKE

Uma receita que resulta em pequeno-almoço, lanche e/ou sobremesa. Suuuper versátil e ainda mais deliciosa!!! Hiperproteica, low carb e low fat. Melhor é impossível!!

-  20 minutos
-  1 hora e 20 minutos
-  20 porções

INGREDIENTES

- 5 unidades de melty 60 g - Barra Proteica com Baixo Teor de Açúcares (300 g)
- 50 gramas de clara de ovo de galinha crua
- 500 gramas de skyr sólido natural
- 130 gramas de 100% Whey Protein (sabor a gosto)
- 200 gramas de clara de ovo de galinha crua
- 100 gramas de manteiga 100% amendoim
- 12 gotas de Drop (sabor a gosto)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Forrar com papel vegetal o fundo de uma forma de base amovível. Pré-aquecer o forno a 180°C.
- 2º Desfazer as barras Melty em pedaços para dentro de um robot de cozinha. Adicionar 50g de clara de ovo e picar tudo de modo a formar uma mistura homogénea. Com a mistura criada, cobrir o fundo da base previamente forrada. Levar ao forno a 180°C durante 10 minutos.
- 3º Entretanto, num recipiente misturar o skyr, a proteína whey, a manteiga de amendoim e o drop.
- 4º Em outro recipiente, bater em castelo os 200g de clara. Quando estiverem firmes, envolver na mistura anterior.
- 5º Verter a mistura para a forma, sobre a base que já arrefeceu um pouco, e levar ao forno a 140°C durante 50 minutos. Recomendo que faça o teste do palito antes de retirar o Skyr cake do forno.
- 6º Retirar do forno, deixar arrefecer até atingir a temperatura ambiente. Depois disso, levar ao forno por 3 horas.
- 7º Degustar com prazer.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (55 g)	% DR
ENERGIA	203 kcal	111 kcal	6 %
PROTEÍNA	26 g	14 g	29 %
H. CARBONO	8 g	4 g	2 %
AÇÚCARES	3 g	2 g	2 %
GORDURA	7 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	2 g	8 %
SÓDIO	38 mg	21 mg	1 %