nutrium

Tassy de Sá
Nutricionista · 16948

PÃO ENERGÉTICO

30 minutos
8 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade média de iogurte light (200 g)
- 6 unidades grandes de ovo, galinha, clara, crua, fresco (198 g)
- 450 gramas de banana, crua, amassada com garfo
- 60 gramas de whey protein sabor baunilha
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- 15 gramas de adoçante
- 8 colheres de chá de extrato de baunilha (34 g)
- 250 gramas de farinha de aveia
- 120ml de leite de vaca semidesnatado
- 1 colher de sopa de suco de limão (5 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Pré-aqueça o forno.
2º Misture todos os ingredientes em uma batedeira, até que a massa fique homogênea.
3º Despeje a mistura em uma forma untada
4º Insira a forma no forno e asse em fogo médio por cerca de 30 minutos. Para saber se esta pronto. Insira um garfo na massa, Se ele sair limpo. pode retirar do forno.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (168 g)	% DDR
ENERGIA	157 kcal	263 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	24 g	41 g	14 %
PROTEÍNA	11 g	18 g	24 %
GORDURA	2 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	5 g	18 %
SÓDIO	129 mg	217 mg	9 %