

BOLO CANECA II

INGREDIENTES

- 30 gramas de aveia em farinha [PROZIS] sabor bolacha
- 100 gramas de clara de ovo de galinha crua
- 1 colher de chá de fermento em pó (7 g)
- 25 gramas de alpro soya com mais fruta e açúcares adicionados

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º 3 MINUTOS MICROONDAS

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	113 kcal	6 %
PROTEÍNA	10 g	20 %
H. CARBONO	13 g	5 %
AÇÚCARES	1 g	1 %
GORDURA	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 %
SÓDIO	919 mg	38 %