

## BOLO PROTEICO

 10 porções

### INGREDIENTS

- 2 unidades de ovo de galinha inteiros [156 g]
- 1 iogurte of kvarg [sólido] [150 g]
- 30 grams of aveia em farinha [PROZIS] sabor bolacha
- 50 gramas de whey Zero Diet PROZIS
- 5 gramas de psyllium [opcional]
- 1 colher de chá of fermento em pó [7 g]
- 200 gramas de leite magro

### COOKING METHOD

1º Misturar tudo e levar ao forno pré-aquecido a 160° C durante 30min.

### NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO [58 g]	% DRI
ENERGY	118 kcal	69 kcal	3 %
PROTEIN	16 g	9 g	18 %
CARBOHYDRATE	6 g	3 g	1 %
SUGARS	3 g	2 g	2 %
FAT	3 g	2 g	3 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	0 g	2 %
FIBER	1 g	1 g	3 %
SODIUM	257 mg	149 mg	6 %