



BOLO DE CANECA PROTEICO

INGREDIENTES

- 36 gramas de aveia Divina Avelã e Cacau - Iswari
- 5 gramas de cacau em pó magro Nestlé
- 1 colher de sopa de mel (24 g)
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar todos os ingredientes.
- 2º Colocar numa caneca.
- 3º Levar ao microondas na potência máxima durante 1 minuto e 30 segundos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	242 kcal	12 %
PROTEÍNA	10 g	20 %
H. CARBONO	18 g	7 %
AÇÚCARES	16 g	17 %
GORDURA	10 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	19 %
SÓDIO	69 mg	3 %