



BOLO DE CHOCOLATE E PERA

Bolo rico em proteína, sem açúcar e sem farinhas refinadas

INGREDIENTES

- 4 peras, partidas em pequenos cubos
- 3 ovos
- 1 scoop de proteína de chocolate ou 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 chávena de leite magro ou bebida vegetal
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 2 chávenas de farinha de quinoa ou de aveia

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num liquidificador, misturar o leite com a farinha de quinoa (ou de aveia)
- 2º Depois de misturado, acrescentar os ovos, a proteína, o azeite e o fermento
- 3º Mexer tudo muito bem até formar uma massa homogénea
- 4º Colocar essa massa num recipiente de ir ao forno (ou dividir por várias formas pequenas de ir ao forno) e adicionar a pera, cortada previamente em pedaços
- 5º Misturar bem a pera com a massa e levar ao forno a 180º durante 40 minutos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | % DR |
|--------------------|-----------|------|
| ENERGIA | 153 kcal | 8 % |
| PROTEÍNA | 7 g | 14 % |
| H. CARBONO | 21 g | 8 % |
| AÇÚCARES | 4 g | 5 % |
| GORDURA | 4 g | 6 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 3 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 3 g | 12 % |
| SÓDIO | 112 mg | 5 % |