Teresa Lourenço
Nutricionista · 3087N

BOLO PROTEICO

10 porções

INGREDIENTES

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

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

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

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (58 g)	% DR
ENERGIA	118 kcal	69 kcal	3 %
PROTEÍNA	16 g	9 g	18 %
H. CARBONO	6 g	3 g	1 %
AÇÚCARES	3 g	2 g	2 %
GORDURA	3 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	257 mg	149 mg	6 %