



 Pedro Alvim Neto
 Nutricionista [CRN - DF 11733]

 +55 61 98154 2222
 pedro@nuttryl.com.br
 SGAN quadra 607, bloco A, sala 113 -
Centro Clínico Brasília Medical Center.
www.nuttryl.com.br

RECEITA DE BOLO FIT DE CHOCOLATE

 20 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 medidor de whey Protein Elite gourmet [36 g]
- 2 unidades de clara de ovo de galinha cozida [60 g]
- 3 colheres de chá de cacau, pó seco, sem adoçante [Cópia] [6 g]
- 3 colheres de chá de farelo de aveia, cru [Cópia] [30 g]
- 0.6 gramas de fermento químico em pó [Cópia]
- 3 colheres de chá de adoçante em pó light [Cópia] [12 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Ingredientes: 1 medida de whey concentrado de chocolate; 2 claras de ovo; 3 colheres de chá de cacau em pó; 3 colheres de chá de farelo de aveia; 1/3 colher de café de fermento em pó; 3 colheres de chá de adoçante em pó;
- 2º Modo de preparo: Leve todos os ingredientes ao liquidificador e bata tudo até formar uma massa cremosa. Despeje essa massa em uma forma untada com óleo de coco ou de silicone e leve para assar em forno médio pré aquecido por 20 minutos. Espere amornar, desenforme e sirva a seguir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (200 g)	% DDR
ENERGIA	205 kcal	411 kcal	21 %
CARBOIDRATOS	31 g	61 g	20 %
PROTEÍNA	25 g	49 g	66 %
GORDURA	3 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	10 g	41 %
SÓDIO	129 mg	258 mg	11 %