

BOLO DE BANANA COM WHEY PROTEIN

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

- Calorias: 220
- Proteínas: 29g
- Carboidratos: 15g
- Gorduras: 6g



Ingredientes:

- 6 claras
- 2 gemas
- 3 colheres de sopa de aveia em flocos
- 3 bananas da terra
- 1 scoop de whey protein (sabor banana ou baunilha)
- 100g de chocolate amargo
- 1 colher sopa de adoçante culinário
- 1 colher de chá de fermento em pó
- canela em pó a gosto

Modo de preparo:

Bata no liquidificador 2 bananas, as claras e gemas, adoçante, aveia e whey protein.

Misture o fermento.

Unte uma forma com óleo de coco e despeje a massa.

Pique 1 banana e jogue na massa, junto com o chocolate amargo em pedaços

Leve ao forno, por 180 graus, por 30 minutos ou até dourar.

