



ASSESSORIA EM COMUNICAÇÃO

DÊ UM TOQUE DE BANANA AO BOLINHO DE CHUVA SEM LACTOSE

Receita com SupraSoy é rica em vitaminas e nutrientes presentes na soja e uma delícia no inverno



O **SupraSoy** é um alimento em pó feito com proteína isolada da soja e por isso tem alto valor nutricional. Rico em vitaminas A, B12, D e Ferro, o SupraSoy é um ingrediente que incluído nas receitas do dia a dia garante nutrientes importantes ao organismo, como o Cálcio, Fósforo e Cobre. O produto também garante versatilidade na cozinha por compor diversos pratos, desde doces a salgados, e incrementa cardápios de café da manhã, almoço, lanches, jantar e até a sobremesa.

Entre as oito opções de sabores, o SupraSoy Banana (foto) dá um toque todo especial a um Bolinho de Chuva Sem Lactose. Essa é a receita ideal para os dias friozinhos em que a maior vontade é ficar embaixo dos cobertores se deliciando com os bolinhos.

Veja a receita deste Bolinho de Chuva sem Lactose elaborado pela SupraSoy.

BOLINHO DE CHUVA SEM LACTOSE

Por SupraSoy

INGREDIENTES:



- 2 colheres (sopa) cheias de **SupraSoy sem lactose sabor banana** (26 g)
 - ½ xícara (chá) de açúcar (80 g)
 - 2 ovos
 - 2 ¼ xícara (chá) de farinha de trigo (270 g)
 - 1 colher (sopa) de fermento químico (10 g)
- Para polvilhar:
- 3 colheres (sopa) de açúcar (36 g)
 - 1 colher (chá) de canela em pó (3 g)

MODO DE PREPARO.:

Misture em uma tigela o SupraSoy com o açúcar. Acrescente 1 xícara de chá de água (200 ml) e mexa para dissolver. Acrescente os ovos e adicione a farinha de trigo aos poucos, mexendo sempre para não formar grumos. Acrescente até formar uma massa não muito mole, nem muito grossa (não é necessário usar toda a quantidade de farinha da receita). Por fim adicione o fermento em pó e misture bem.

Faça bolinhas de massa com a ajuda de 2 colheres de sopa e frite-as em óleo quente até dourarem. Retire com a ajuda de uma escumadeira e coloque em uma travessa

forrada com papel absorvente. Polvilhe os bolinhos com açúcar e canela e sirva em seguida.

RENDIMENTO: 30 bolinhos

TEMPO DE PREPARO: 20 MINUTOS

VARIAÇÕES.

Você pode substituir o SupraSoy Banana pelo SupraSoy Chocolate ou pelo SupraSoy sem Lactose.

DICAS:

Para os bolinhos não ficarem crus por dentro abaixe o fogo na hora de fritar, dessa maneira o óleo não aquecerá demais e os fritará por igual.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL – 1 bolinho

Valor calórico	57,5 kcal
Carboidratos	11,4 g
Proteínas	1,7 g
Lipídios	0,7 g
Fibras	0,3 g

Sobre a linha de produtos SupraSoy

SupraSoy é uma linha de produtos de alto valor nutricional, feito com a proteína isolada de soja e que tem por objetivo proporcionar muita saúde às pessoas de uma forma fácil e gostosa. **SupraSoy** conta com alimentos em pó extremamente saudáveis, que possuem alto valor nutritivo (rico em vitaminas e minerais) e, acima de tudo, muito sabor, tendo sido idealizados para mudar conceitos e hábitos familiares.

Está disponível nos sabores: *Sem Lactose Original, Banana, Iogurte, Chocolate, com Fibras, Sem Lactose Original Light, Chocolate Light e com Fibras Light*. Além do diferencial em sabor, **SupraSoy** é um alimento em pó que garante uma alimentação saudável e ajuda a reduzir os níveis de colesterol. Junto aos benefícios nutricionais da proteína da soja estão a proteção contra doenças cardíacas, a redução dos sintomas da menopausa, a prevenção da osteoporose, do câncer de mama e de próstata. Para saber mais, basta acessar o site: www.suprasoy.com.br