nutrium

Amanda Paiva Lino

PETIT GATEAU DE CANECA (XÔ TPM!)

Para comer nos dias de oscilação hormonal causados pela Tensão Pré Menstrual (TPM)! O cacau 70% vai auxiliar no controle da serotonina e com ação antioxidante.

5 minutos
5 minutos
1 porção

INGREDIENTES

- 50 gramas de barra de chocolate 70% cacau ou mais
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 2 colheres de sopa cheias de farinha de trigo (14 g)
- 2 colheres de café cheias de açúcar refinado (4 g)
- 1 colher de sopa de óleo de girassol (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Em uma xícara de chá (300ml) coloque o chocolate para derreter no microondas por 1minuto.
2º Em uma xícara de chá (300ml) coloque o chocolate para derreter no microondas por 1minuto.
3º Após derreter o chocolate acrescente e misture todos os ingredientes.
4º Dica: coloque umas lasquinhas do chocolate 70% cacau ou mais para o recheio
5º Coloque a caneca no microondas por 3 minutos. Ao chegar na metade do tempo, quando o bolo estiver crescendo abra a tampa do microondas para que o bolo abaixe na caneca. Faça esse procedimento até que o bolo não cresça mais.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (123 g)	% DDR
ENERGIA	413 kcal	508 kcal	25 %
CARBOIDRATOS	35 g	43 g	14 %
PROTEÍNA	8 g	10 g	13 %
GORDURA	27 g	33 g	60 %
GORDURAS SATURADAS	10 g	13 g	58 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	8 %
SÓDIO	70 mg	87 mg	4 %