



## BOLO DE CANECA NO MICROONDAS

### INGREDIENTES

- 1/2 unidade pequena de banana (48 g)
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g)
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo integral (54 g)
- 1/4 colher de chá de canela moída (1 g)
- 1/4 colher de café de fermento em pó (1 g)
- 15 gramas de chocolate de culinária preto

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Usa um robot de cozinha para triturar a banana, o ovo, a farinha de trigo integral, o fermento e a canela.
- 2º Depois corta os quadrados de chocolate aos bocadinhos e mistura na massa anterior com a ajuda de uma colher.
- 3º Por fim, coloca o preparado numa caneca, leva ao microondas por 3 minutos a uma potência de 800 W.
- 4º Está pronto a comer!

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	235 kcal	12 %
PROTEÍNA	9 g	18 %
H. CARBONO	30 g	11 %
AÇÚCARES	8 g	9 %
GORDURA	8 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	16 %
SÓDIO	143 mg	6 %