

**BOLO DE COCO, AVEIA E COMPOTA DOCE NA CHÁVENA** 10 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 10 gramas de farinha de coco
- 10 gramas de farinha de aveia
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 150 gramas de iogurte natural ou morango
- 10 gramas de compota de mirtilos
- 5 unidades de mirtilo [10 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa chávena de vidro com volume de 200 mL, misturar as farinhas com a ajuda de um garfo.
- 2º Acrescentar o ovo, e misturar com a ajuda de um garfo até tornar um mistura homogénea e quase firme.
- 3º Adicionar metade do iogurte e misturar, a seguir misturar com o restante até adquirir consistência uniforme.
- 4º Levar ao microondas por 4 minutos.
- 5º Desenformar da chávena num prato, e adicionar o topping de compota doce e mirtilos frescos.
- 6º Assistir vídeo da receita no Instagram: @carolineleandronutricionista
- 7º Estimativa de gasto energético: 40 minutos de ciclismo estático
- 8º <Esta informação não substitui e não dispensa a consulta com a nutricionista>

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [230 g]	% DR
ENERGIA	104 kcal	239 kcal	12 %
PROTEÍNA	6 g	15 g	30 %
H. CARBONO	8 g	18 g	7 %
AÇÚCARES	4 g	9 g	10 %
GORDURA	5 g	11 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	20 %
SÓDIO	55 mg	127 mg	5 %