

BOLO CANECA

 1 porção

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa rasas de flocos de aveia [24 g]
- 1 unidade de ovo de galinha cru [56 g]
- 40 gramas de clara de ovo de galinha crua
- 1 peça de fruta [ver lista de equivalentes no final]
- 1 colher de chá de coco seco, ralado ou amêndoa ralada e/ou cacau em pó [3 g]
- 1 colher de chá de canela moída [3 g]
- 1 colher de chá de mel [8 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar todos os ingredientes num liquidificadora até ficar uma mistura homogénea.
- 2º Colocar numa caneca e levar ao microondas durante 2-3 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [294 g]	% DR
ENERGIA	108 kcal	318 kcal	16 %
PROTEÍNA	6 g	16 g	33 %
H. CARBONO	13 g	39 g	15 %
AÇÚCARES	3 g	9 g	10 %
GORDURA	4 g	10 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	25 %
SÓDIO	58 mg	169 mg	7 %