

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 porção de frutas [160 g]
- 1 colher de chá de coco seco, ralado ou amêndoa ralada [3 g]
- 1 colher de chá de canela moída [3 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 [286 g]	% DR
ENERGIA	102 kcal	292 kcal	15 %
PROTEÍNA	6 g	16 g	33 %
H. CARBONO	12 g	33 g	13 %
AÇÚCARES	1 g	3 g	3 %
GORDURA	4 g	10 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	25 %
SÓDIO	59 mg	168 mg	7 %