



BOLO DE CANECA SEM GLÚTEN E LACTOSE

Opção rápida para lanchinho e café da manhã

 5 minutos

 5 minutos

 1 Bolinho

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 colher de sopa de farinha de coco (14 g)
- 1 colher de chá rasa de polvilho doce (opcional)
- 2 colheres de sopa de leite vegetal (coco, arroz, castanhas ou amêndoas) ou água.
- 2 colheres de sobremesa rasas de adoçante de sua preferência (açúcar mascavo, demerara, de coco, mel, melado, stévia) (14 g)
- 1 colher de sobremesa cheia de cacau em pó sem açúcar
- 1 colher de chá rasa de óleo de coco ou azeite
- 1 colher de chá de fermento químico em pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Colocar todos os ingredientes em uma caneca, misturar com um garfo e levar ao microondas por 2min30s (com um prato embaixo pois sempre pode transbordar), ou fornilho por 20min.
- 2º Opcional: colocar gotas de alfarroba ou chocolate 70% cacau na massa (por cima, depois de misturar, antes de levar ao forno).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR BOLINHO (117 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGIA | 242 kcal | 284 kcal | 14 % |
| CARBOIDRATOS | 33 g | 39 g | 13 % |
| PROTEÍNA | 7 g | 8 g | 11 % |
| GORDURA | 10 g | 11 g | 21 % |
| GORDURAS SATURADAS | 6 g | 8 g | 35 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 5 g | 6 g | 23 % |
| SÓDIO | 674 mg | 788 mg | 33 % |