

BOLO DA CANECA

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 ovo cru (78 g)
- 45 ml de leite de vaca UHT magro
- 3 colheres de sopa de flocos de aveia (24 g)
- 1 colher de chá de canela moída (3 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar bem todos os ingredientes numa chávena/caneca até ficar uma pasta homogénea
- 2º Levar ao microondas durante 3 minutos (verificar a consistência regularmente até acertar no tempo)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (141 g)	% DR
ENERGIA	150 kcal	212 kcal	11 %
PROTEÍNA	10 g	14 g	28 %
H. CARBONO	13 g	19 g	7 %
AÇÚCARES	3 g	5 g	5 %
GORDURA	6 g	9 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	9 %
SÓDIO	83 mg	116 mg	5 %