

BOLO DE CANECA

Bolo de rápido preparo e muito saboroso

 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos crua [7 g]
- 1/2 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante, processado com alcali [3 g] ou 1 unidade de banana nanica crua [100 g]
- 1 grama de condimento, canela, pó
- 01 colher de sopa de iogurte natural ou 01 colher de sopa de creme de leite light

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque os ingredientes em uma caneca e bate com um garfo. Se optar por utilizar a banana ao invés do cacau, amassá-la antes com um garfo
- 2º Após colocar no microondas por 2 minutos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (115 g)	% DDR
ENERGIA	125 kcal	143 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	16 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	6 g	7 g	10 %
GORDURA	5 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	10 %
SÓDIO	55 mg	63 mg	3 %