

BOLO DE CANECA III

INGREDIENTES

- 70 gramas de clara de ovo de galinha crua
- 15 gramas de aveia em farinha (PROZIS) sabor bolacha
- 5 gramas de farinha de alfarroba ou farinha de coco
- 1 Colher de chá de cacau magro em pó (6 g) ou chocolate em pó
- 1 colher de chá de fermento em pó (7 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar todos os ingredientes, colocar numa forma redonda e levar ao microondas 3 a 4 minutos
- 2º Recheio pudim zero condi + 250ml de água + 250ml de leite magro - preparar o pudim no dia antes do bolo. Assim que o bolo esteja frio, recheá-lo com o pudim

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	126 kcal	6 %
PROTEÍNA	11 g	23 %
H. CARBONO	15 g	6 %
AÇÚCARES	2 g	3 %
GORDURA	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	14 %
SÓDIO	1392 mg	58 %