

BOLO DE CANECA S/ OVO

Bolo gostoso sem adição de ovos e sem farinha de trigo

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa rasa de farinha de aveia [8 g]
- 2 colheres de sopa de cacau em pó Mundo Verde Seleção [25 g]
- 1 unidade pequena de iogurte natural desnatado [140 g]
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Na caneca coloque iogurte desnatado, 3 colheres de aveia, cacau em pó e o fermento.
- 2º Misture bem e leve ao microondas por 1min 30 seg
- 3º e esta pronto para consumo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (183 g)	% DDR
ENERGIA	94 kcal	173 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	12 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	7 g	13 g	18 %
GORDURA	3 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	8 g	32 %
SÓDIO	608 mg	1113 mg	46 %