



### PETIT GATEAU DE CANECA (XÔ TPM!)

Para comer nos dias de oscilação hormonal causados pela Tensão Pré Menstrual (TPM)! O cacau 70% vai auxiliar no controle da serotonina e com ação antioxidante.

 5 minutos

 5 minutos

 1 porção

## INGREDIENTES

- 50 gramas de barra de chocolate 70% cacau ou mais
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 2 colheres de sopa cheias de farinha de trigo (14 g)
- 2 colheres de café cheias de açúcar refinado (4 g)
- 1 colher de sopa de óleo de girassol (15 g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma xícara de chá (300ml) coloque o chocolate para derreter no microondas por 1minuto.
- 2º Em uma xícara de chá (300ml) coloque o chocolate para derreter no microondas por 1minuto.
- 3º Após derreter o chocolate acrescente e misture todos os ingredientes.
- 4º Dica: coloque umas lascinhas do chocolate 70% cacau ou mais para o recheio
- 5º Coloque a caneca no microondas por 3 minutos. Ao chegar na metade do tempo, quando o bolo estiver crescendo abra a tampa do microondas para que o bolo abaixe na caneca. Faça esse procedimento até que o bolo não cresça mais.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (123 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 413 kcal  | 508 kcal           | 25 %  |
| CARBOIDRATOS       | 35 g      | 43 g               | 14 %  |
| PROTEÍNA           | 8 g       | 10 g               | 13 %  |
| GORDURA            | 27 g      | 33 g               | 60 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 10 g      | 13 g               | 58 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 2 g       | 2 g                | 8 %   |
| SÓDIO              | 70 mg     | 87 mg              | 4 %   |