



BOLO DE CANECA

Bolo de caneca fácil, nutritivo (sem glúten e sem lactose)

-  5 minutos
-  10 minutos
-  1 porção

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de flocos de aveia (24 g)
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g)
- 1 unidade pequena de banana (95 g)
- 1 colher de chá de canela moída (3 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa caneca de chá colocar a banana em pedaços e amassar com um garfo
- 2º Adicionar o ovo inteiro e os flocos de aveia (canela se gostar) e mexer bem até ficar homogêneo
- 3º Levar ao micro-ondas durante 2min a 2min e meio
- 4º Está feito, pode virar a caneca para um prato ou comer diretamente!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (152 g)	% DR
ENERGIA	170 kcal	258 kcal	13 %
PROTEÍNA	9 g	13 g	26 %
H. CARBONO	19 g	29 g	11 %
AÇÚCARES	9 g	13 g	15 %
GORDURA	6 g	9 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	16 %
SÓDIO	67 mg	101 mg	4 %