

**BOLO DA CANECA DE AVEIA E CANELA** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru [78 g]
- 3 colheres de sopa de flocos de aveia [24 g]
- 1 unidade de iogurte natural sólido magro [100 g]
- 0.4 gramas ou uma pitada de canela moída
- 1 colher de café de fermento em pó [3 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Bater tudo até obter uma textura homogénea;
- 2º Colocar o preparado numa caneca;
- 3º Levar ao micro-ondas cerca de 2 minutos e meio.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (196 g)	% DR
ENERGIA	121 kcal	238 kcal	12 %
PROTEÍNA	9 g	17 g	34 %
H. CARBONO	11 g	21 g	8 %
AÇÚCARES	3 g	6 g	7 %
GORDURA	5 g	9 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	369 mg	724 mg	30 %