

**BOLO DA CANECA DE LARANJA OU LIMÃO** 5 minutos  
 2 porções**INGREDIENTES**

- 2 unidades de ovo de galinha inteiro cru (156 g) - pode ser substituído pelo ovo de linhaça
- 1 unidade de limão (93 g) - sumo e raspas **ou** 1 unidade média de laranja (161 g) - sumo e raspas
- 6 colheres de sopa de flocos/farinha de aveia (48 g)
- 1 colher de café de fermento em pó (3 g)
- Opcional: 1 colher de sobremesa de mel (15 g)

**MÉTODO DE PREPARAÇÃO**

- 1º Com o auxílio de uma varinha mágica ou liquidificadora triturar todos os ingredientes.
- 2º Colocar numa caneca e levar ao microondas cerca de 3 a 4 minutos.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (144 g)	% DR
ENERGIA	163 kcal	234 kcal	12 %
PROTEÍNA	9 g	13 g	25 %
H. CARBONO	17 g	24 g	9 %
AÇÚCARES	6 g	9 g	10 %
GORDURA	6 g	9 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	10 %
SÓDIO	262 mg	377 mg	16 %