



## BOLO DA CANECA DE CHOCOLATE

 5 minutos 1 porção

### INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g) - pode ser substituído pelo ovo de linhaça
- 6 colheres de sopa de leite de vaca (magro) ou bebida vegetal
- 3 colheres de sopa de flocos/farinha de aveia (24 g)
- 1 colher de café de fermento em pó (3 g)
- Opcional: 1 colher de sobremesa de mel (15 g)
- 1 colher de sopa rasa de cacau/chocolate em pó/pedaços (9 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 (160 g) | % DR |
|--------------------|-----------|--------------------|------|
| ENERGIA            | 180 kcal  | 288 kcal           | 14 % |
| PROTEÍNA           | 10 g      | 16 g               | 31 % |
| H. CARBONO         | 19 g      | 30 g               | 12 % |
| AÇÚCARES           | 9 g       | 14 g               | 16 % |
| GORDURA            | 7 g       | 11 g               | 16 % |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g       | 3 g                | 17 % |
| FIBRA ALIMENTAR    | 2 g       | 3 g                | 11 % |
| SÓDIO              | 422 mg    | 673 mg             | 28 % |