

**BOLO DA CANECA DE CHOCOLATE** 5 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru [78 g]
- 1 colher de sopa de farinha [ex.: aveia, trigo, espelta,...] [15 g]
- 2 colheres de sopa de leite/bebida vegetal
- 1 colher de sopa de chocolate em pó [12 g]
- pitada de sal
- 1 colher de café de fermento em pó [3 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar todos os ingredientes numa caneca.
- 2º Levar ao microondas cerca de 1,5 minutos.
- 3º Opcional: Acompanhar com fruta fresca e adicionar chocolate por cima.
- 4º NOTA: Os valores nutricionais não contabilizam a fruta nem o chocolate adicionado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (132 g)	% DR
ENERGIA	178 kcal	236 kcal	12 %
PROTEÍNA	9 g	12 g	24 %
H. CARBONO	18 g	24 g	9 %
AÇÚCARES	7 g	9 g	10 %
GORDURA	8 g	10 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	6 %
SÓDIO	655 mg	865 mg	36 %