



### BOLO DE CANECA CHOCOLATE

Uma opção saudável para a sobremesa, lanche da tarde, pré-treino e pós-treino.

-  5 minutos
-  10 minutos
-  1 porção

## INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 colher de sopa de cacau, pó (5 g)
- 1 colher (sopa) de aveia
- 1 colher (sopa) de leite
- 1/2 colher de sopa de fermento químico em pó (5 g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Unte uma caneca grande.
- 2º Misture todos os ingredientes.
- 3º Leve ao microondas em potência alta por 2 minutos, porém pause em 1 min e meio para verificar, pois cada microondas possui potência diferenciada.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (81 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA            | 155 kcal  | 125 kcal          | 6 %   |
| CARBOIDRATOS       | 20 g      | 16 g              | 5 %   |
| PROTEÍNA           | 11 g      | 9 g               | 12 %  |
| GORDURA            | 8 g       | 7 g               | 12 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 3 g       | 2 g               | 10 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 5 g       | 4 g               | 17 %  |
| SÓDIO              | 695 mg    | 560 mg            | 23 %  |