



BOLO DE COCO NA CHÁVENA

Bolo de coco e farinha de milho, na chávana, confeccionado no microondas

 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 10 gramas de farinha de coco
- 15 gramas de farinha de milho amarela
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 150 gramas de iogurte natural
- 20 gramas de manteiga de amendoim
- 5 unidades de amora [25 g] - topping

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa chávana de vidro com volume de 200 mL, misturar as farinhas com a ajuda de um garfo.
- 2º Acrescentar o ovo, e misturar com a ajuda de um garfo até tornar um mistura homogénea e quase firme.
- 3º Adicionar metade do iogurte e misturar, a seguir misturar com o restante até adquirir consistência uniforme.
- 4º Levar ao microondas por 4 minutos.
- 5º Desenformar da chávana num prato, e adicionar o topping de manteiga de amendoim.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [260 g]	% DR
ENERGIA	139 kcal	362 kcal	18 %
PROTEÍNA	8 g	20 g	39 %
H. CARBONO	8 g	21 g	8 %
AÇÚCARES	2 g	6 g	6 %
GORDURA	8 g	20 g	29 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	7 g	33 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	23 %
SÓDIO	52 mg	135 mg	6 %