



BOLO DE CANECA [CACAU] [CÓPIA]

Uma opção saudável para o café da manhã, pré ou pós treino.

- 5 minutos
- 10 minutos
- 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (5 g)
- 1 colher (sopa) de farelo de aveia
- 1 colher (sopa) de leite de vaca integral
- 1/2 colher de sopa de fermento químico em pó (5 g)
- 1 unidade de banana prata crua (65 g)
- 15 gramas (1 colher sopa) de adoçante culinário forno e fogão

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Unte uma caneca grande ou ramequim.
- 2º Amasse uma banana pequena com o garfo, acrescente os demais ingredientes e misture à mão até ficar homogêneo.
- 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 (161 g)	% DDR
ENERGIA	119 kcal	192 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	21 g	34 g	11 %
PROTEÍNA	6 g	10 g	13 %
GORDURA	4 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	6 g	23 %
SÓDIO	354 mg	569 mg	24 %