



BOLO CHOCOLATE NO MICROONDAS

Bolo de chocolate no microondas com cacau e leite condensado. Uma sugestão de mini bolo afetivo dentro do planejamento alimentar.

 5 minutos

 5 minutos

 2 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de sopa de cacau 70% [5 g]
- 2 colheres de sopa rasas de farinha de aveia [16 g]
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]
- 80 gramas de leite condensado
- 80 gramas de creme de Leite
- 1 colher de sopa de cacau 70% [5 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar o ovo, o cacau, a aveia e o fermento e levar ao microondas durante 90 segundos.
- 2º Para a cobertura use o creme de leite, o leite condensado e o cacau 70%.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (118 g)	% DDR
ENERGIA	247 kcal	292 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	30 g	36 g	12 %
PROTEÍNA	7 g	9 g	11 %
GORDURA	13 g	15 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	8 g	34 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	11 %
SÓDIO	496 mg	587 mg	24 %