

**BOLO DE MAÇÃ NA CANECA**

Caso goste pode adicionar também canela a preparação

 1 porção**INGREDIENTES**

- 4 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (72 g)
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 1 unidade média de maçã (152 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Começar colocando a farinha de aveia em uma tigela e misturar com os ovos
- 2º pique a maçã em cubos pequenos e misturar no preparado anterior.
- 3º Levar ao microondas cerca de 2 a 3 minutos, na potência máxima.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (304 g)	% DDR
ENERGIA	158 kcal	480 kcal	24 %
CARBOIDRATOS	23 g	70 g	23 %
PROTEÍNA	7 g	22 g	29 %
GORDURA	4 g	13 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	11 g	43 %
SÓDIO	34 mg	104 mg	4 %