



BOLO DE CANECA [CACAU]

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]

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 [146 g]	% DDR
ENERGIA	130 kcal	189 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	23 g	33 g	11 %
PROTEÍNA	7 g	10 g	13 %
GORDURA	5 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	6 g	23 %
SÓDIO	385 mg	560 mg	23 %