



## BOLO DE CANECA SEM GLÚTEN E LACTOSE

Opção rápida para lanchinho e café da manhã

 5 minutos

 5 minutos

 1 Bolinho

## INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de sopa de farinha de coco [14 g]
- 1 colher de chá rasa de polvilho doce [opcional]
- 2 colheres de sopa de leite vegetal [coco, arroz, castanhas ou amêndoas ] ou água.
- 2 colheres de sobremesa rasas de adoçante de sua preferência [açúcar mascavo, demerara, de coco, mel, melado, stévia] [14 g]
- 1 colher de sobremesa cheia de cacau em pó sem açúcar
- 1 colher de chá rasa de óleo de coco ou azeite
- 1 colher de chá de fermento químico em pó

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Colocar todos os ingredientes em uma caneca, misturar com um garfo e levar ao microondas por 2min30s [com um prato embaixo pois sempre pode transbordar], ou fornilho por 20min.
- 2º Opcional: colocar gotas de alfarroba ou chocolate 70% cacau na massa [por cima, depois de misturar, antes de levar ao forno].

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR BOLINHO [117 g]	% DDR
ENERGIA	242 kcal	284 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	33 g	39 g	13 %
PROTEÍNA	7 g	8 g	11 %
GORDURA	10 g	11 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	8 g	35 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	6 g	23 %
SÓDIO	674 mg	788 mg	33 %