

Bolo de caneca

Ideal para lanches.

🕒 Preparação 5 minutos ● Total 5 minutos 1 porção

Ingredientes

ou

1 unidade de banana prata crua (65 g)

ou

1 unidade de ovo de galinha (45 g)

ou

2 colheres de sopa de farelo de aveia (20 g)

ou

1 colher de sopa de mel de abelha (15 g)

ou

1 colher de sopa de óleo de coco (14 g)

ou

1 colher de sopa de condimento, canela, pó (8 g)

ou

1 colher de chá de fermento químico em pó

Método de preparo

1

Em uma caneca de aproximadamente 400 mL acrescente a banana e amasse bem com auxílio de um garfo.

2

Acrescente o ovo, o óleo de coco, o mel, o farelo de aveia e a canela em pó, e misture bem.

3

Após homogeneizar bem, acrescente o fermento em pó e misture.

4

Leve ao micro-ondas por 3 minutos.

5

Depois de 3 minutos, é só despejar um pouco de mel e canela (a gosto) e degustar esta delícia.

6

Informações adicionais: Coloque a caneca num prato ao levar ao micro-ondas, pois corre o risco de derramar um pouco dependendo do tamanho da caneca, e assim, não suja seu micro-ondas.