



BOLO DA CANECA

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de flocos de aveia [16 g]
- 1 unidade pequena de banana [95 g]
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru [78 g]
- 1 colher de sopa de iogurte natural sólido magro [10g]
- 3 unidades de noz, miolo [12 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Esmague a banana
- 2º Adicione os restantes ingredientes e mexa
- 3º Coloque numa caneca ou outro recipiente que possa ir ao microondas e deixe cozinhar aprox 2 min. Vá vendo aos poucos o bolo a crescer
- 4º As nozes podem ser adicionar à massa ou somente no momento de consumo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	184 kcal	9 %
PROTEÍNA	9 g	18 %
H. CARBONO	14 g	5 %
AÇÚCARES	8 g	8 %
GORDURA	10 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 %
SÓDIO	67 mg	3 %