

## BOLO DA CANECA

 5 minutos

 5 minutos

 1 porção

### INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g)
- 20 gramas de farinha de aveia
- 1/2 porção de frutas (80 g)
- 1 colher de chá de fermento em pó (7 g)

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar todos os ingredientes num liquidificador e triturar;
- 2º Pode adicionar raspa de limão, laranja, cacau em pó para dar mais sabor;
- 3º Adicionar a mistura a uma caneca e levar ao microondas durante 2-3 minutos.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (176 g)	% DR
ENERGIA	128 kcal	225 kcal	11 %
PROTEÍNA	7 g	13 g	25 %
H. CARBONO	13 g	22 g	8 %
AÇÚCARES	0 g	0 g	0 %
GORDURA	5 g	9 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	11 %
SÓDIO	795 mg	1397 mg	58 %