



## BOLO DE CHOCOLATE DE CANECA

1 porção

### INGREDIENTS

- 2 unidades de ovo
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 unidade pequena de banana
- 1 colher de café de fermento em pó [opcional]
- 1 quadrado de chocolate 80% cacau

### COOKING METHOD

- 1º Juntar os ingredientes todos numa taça e triturar com a ajuda de uma varinha mágica
- 2º Passar para uma caneca e colocar no microondas 1,5/ 2 minutos
- 3º Retirar e, com uma faca, partir o chocolate em lascas pequenas e deixar a derreter

### NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (229 g)	% DRI
ENERGY	169 kcal	388 kcal	19 %
PROTEIN	11 g	25 g	50 %
CARBOHYDRATE	8 g	18 g	7 %
SUGARS	5 g	11 g	12 %
FAT	11 g	24 g	34 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	3 g	7 g	37 %
FIBER	3 g	6 g	23 %
SODIUM	331 mg	760 mg	32 %