Isabel Pedroso Silva
Nutricionista · 3836N

BOLO DE CHOCOLATE DE CANECA

1 porção

INGREDIENTES

- 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

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

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

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (229 g)	% DR
ENERGIA	169 kcal	388 kcal	19 %
PROTEÍNA	11 g	25 g	50 %
H. CARBONO	8 g	18 g	7 %
AÇÚCARES	5 g	11 g	12 %
GORDURA	11 g	24 g	34 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	7 g	37 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	6 g	23 %
SÓDIO	331 mg	760 mg	32 %