



## BOLO DE CANECA

 10 minutos

 1 porção

## INGREDIENTES

- 1 unidade de banana (65 g) **ou** 1 unidade média de maçã (130 g)
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia (36 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 colher de chá de fermento em pó (5 g)
- 1 colher de chá de canela em pó (3 g) - opcional
- 1 colher de chá de cacau em pó (3 g) - opcional

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture o ovo, banana ou maçã, aveia, fermento em pó, cacau e canela em uma xícara/caneca;
- 2º Leve ao micro-ondas por 2min30 – se desejar pode salpicar canela em pó por cima!

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (183 g)	% DDR
ENERGIA	155 kcal	284 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	26 g	48 g	16 %
PROTEÍNA	6 g	12 g	15 %
GORDURA	4 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	8 g	32 %
SÓDIO	715 mg	1311 mg	55 %