

BOLO DE CANECA

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 unidade grande, prata de banana [55 g]
- 3 colheres de sopa rasas de farinha de aveia [24 g]
- 2 gramas de fermento químico em pó
- 1 grama de condimento, canela, pó
- 5 gramas de cacau
- 1 colher de sobremesa de mel [9 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar tudo e cozinhar no microondas por 2 minutos
- 2º Misturar tudo e cozinhar no microondas por 2 minutos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	188 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	30 g	10 %
PROTEÍNA	8 g	11 %
GORDURA	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	13 %
SÓDIO	213 mg	9 %