Kamyla Pereira
Nutricionista · 15485

BOLO DE CANECA PROTEICO

Ela é baseada no pãozinho de microondas e tem alguns detalhes a mais para ficar mais macio. É um bolo de caneca light super rico em fibras e proteínas e garante saciedade na dieta. Quem já fez e ama, vai acertar facilmente o bolinho de caneca. Tem dois segredos básicos: o primeiro é o tempo de cozimento no seu microondas, que pode variar e se passar do ponto o bolo ficará seco e duro; e o segundo é retirar a pele da gema para não ficar com gosto de ovo. Seguindo bem essas duas dicas vai dar certo sim!

4 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo (sem a pele)
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia (30g)
- 2 colheres de sopa de leite em pó desnatado (20 g)
- 1 colher de sopa de cacau em pó (5g)
- 1 colher de chá de adoçante (5g)
- 2 colheres de chá (20g) de iogurte natural desnatado
- 1 colher de chá de fermento em pó (5g)
- 1 unidade pequena de chocolate meio amargo (25 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata bem o ovo e depois junte os demais ingredientes e misture. Pode usar o mixer se preferir.
2º Divida a massa em duas canecas e leve uma de cada vez ao microondas.
3º O tempo de cozimento vai variar entre 1 minuto e 40 segundos à 2 minutos e 20 segundos. Isso vai depender do seu forno de microondas.
4º Depois de cozido, retire o bolo da caneca com a ajuda de uma faca.
5º Derreta o quadradinho do chocolate e coloque por cima do bolo.
6º Dicas: Pode trocar o farelo de aveia por farinha de trigo integral, farinha de quinoa, mas as calorias e fibras irão mudar. Se o bolo passar do tempo vai ficar mais ressecado. Deixe menos tempo da próxima vez. Se quiser guardar a massa para fazer no outro dia, apenas deixe para acrescentar o fermento na hora de cozinhar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 2 PORÇÕES (95 g)	% DDR
ENERGIA	224 kcal	213 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	31 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	14 g	13 g	17 %
GORDURA	9 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	4 g	16 %
SÓDIO	405 mg	385 mg	16 %