

## Bolo de Caneca (Cópia)

Um bolinho fácil e nutritivo que vai agregar valor ao seu café da manhã ou lanche .

🕒 Preparação 5 minutos ● Total 10 minutos 1 porção

### Ingredientes

ou

1 unidade de banana nanica crua (100 g)

ou

1 unidade de banana prata crua (65 g)

ou

1 unidade de ovo de galinha (45 g)

ou

2 colheres de chá cheias de aveia em flocos crua (4 g)

ou

2 colheres de chá de farelo de aveia (4g)

ou

1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)

ou

1 colher de sopa rasa de cacau cru (15 g)

### Método de preparo

1

Amasse bem a banana com um garfo.

2

Acrescente o ovo e misture.

3

Junte os outros ingredientes.

4

Coloque em uma caneca e leve ao microondas por 3 minutos.