

**BOLO DA CANECA DE CACAU** 5 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 ovo
- 15 gramas de farinha de aveia ou espelta
- 1/2 banana pequena
- 5g de cacau em pó OU 5g de chocolate OU 5g de pepitas de chocolate
- NOTA: Em substituição do cacau pode utilizar canela a gosto.

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Coloque o ovo numa chávena alta e mexa bem. Adicione 1/2 banana esmagada e a farinha e misture tudo.
- 2º Adicione o cacau ou chocolate e leve ao microondas 60 a 90 segundos (variável de acordo com a potência do equipamento).
- 3º Verifique a consistência e se estiver bem cozido retire da chávena e sirva. Caso necessite coloque mais uns segundos no microondas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (272 g)	% DR
ENERGIA	75 kcal	204 kcal	10 %
PROTEÍNA	5 g	13 g	25 %
H. CARBONO	6 g	15 g	6 %
AÇÚCARES	2 g	6 g	6 %
GORDURA	4 g	10 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	38 mg	103 mg	4 %