

**BOLINHO DE CACAU NO MICRO** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (5 g)
- 10 gramas de demerara
- 1 colher de chá de fermento, bicarbonato de sódio (5 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 20 gramas de farelo de aveia, cru ou 20 gramas de farinha de tapioca

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture todos os ingredientes em uma caneca e leve ao microondas por 2 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (80 g)	% DDR
ENERGIA	213 kcal	171 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	35 g	28 g	9 %
PROTEÍNA	10 g	8 g	11 %
GORDURA	7 g	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	4 g	14 %
SÓDIO	1634 mg	1310 mg	55 %