

Bolo de caneca (cacau e banana)

Uma opção saudável para o café da manhã, lanches, pré ou pós treino.

🕒 Preparação 5 minutos ● Total 10 minutos 1 porção

Ingredientes

ou

1 unidade de ovo de galinha (45 g)

ou

1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (5 g)

ou

1 colher (sopa) de farelo de aveia

ou

1 colher (sopa) de leite de vaca integral

ou

1/2 colher de sopa de fermento químico em pó (5 g)

ou

1 unidade de banana prata crua (65 g)

ou

15 gramas (1 colher sopa) de adoçante culinário forno e fogão

ou

2 colheres de chá de adoçante Xilitol

Método de preparo

1

Unte uma caneca grande ou ramequim.

2

Amasse uma banana pequena com o garfo, acrescente os demais ingredientes e misture à mão até ficar homogêneo.

3

Leve ao microondas em potência alta por 2 minutos, porém pause em 1 min e meio para verificar, pois cada microondas possui potência diferenciada.