

Bolo de Fubá (Caneca)

🕒 Preparação 5 minutos ● Total 10 minutos 1 porção

Ingredientes

ou

1 unidade de ovo de galinha (45 g)

ou

1 colher de sopa de farelo de aveia (10 g)

ou

1 colher de sopa cheia de farinha de aveia (18 g)

ou

1 colher de sopa cheia de fubá de milho cru (20 g)

ou

7 gramas de farinha de linhaça (1 col sobremesa)

ou

20 gramas de iogurte natural (1 col sopa)

ou

1 colher de café cheia de açúcar mascavo (2 g)

ou

1 colher de chá de mel de abelha (3 g)

ou

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

Método de preparo

1

Misture todos os ingredientes em uma caneca.

2

Leva ao micro-ondas por 1:30 minutos [pode variar um pouquinho de acordo com a potência do seu micro-ondas].