

**BOLO DE CANECA CHOCOLATE SEM GLÚTEN E LACTOSE EM CANECA:** 5 minutos 5 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 30 gramas de farinha de amêndoas
- 15 gramas de cacau, pó seco, sem adoçante, processado com alcali
- 15 gramas de açúcar
- 45 gramas de leite de Amêndoa
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1/2 colher de café de fermento [2 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 10 gramas de óleo
- 1 colher de chá de extrato de baunilha [4 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma caneca, misture a farinha de amêndoas, cacau em pó, açúcar, fermento em pó e sal. Adicione o leite de amêndoas, óleo de coco derretido, ovo e extrato de baunilha [se estiver usando]. Mexa bem até obter uma massa homogênea. Leve ao micro-ondas por 1-2 minutos, dependendo da potência do micro-ondas. Pare a cada 30 segundos para verificar a consistência. O bolo estará pronto quando crescer e firmar. Deixe esfriar por alguns minutos. Opcional: polvilhe cacau em pó ou açúcar de confeiteiro por cima antes de servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [162 g]	% DDR
ENERGIA	250 kcal	405 kcal	20 %
CARBOIDRATOS	22 g	35 g	12 %
PROTEÍNA	12 g	19 g	25 %
GORDURA	15 g	25 g	45 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	10 g	39 %
SÓDIO	517 mg	838 mg	35 %