



## BOLO DE CENOURA DE CANECA

Bolo de cenoura de caneca de microondas

 10 minutos

 10 minutos

 1 Bolo de Cenoura

## INGREDIENTES

- 80ml de leite de vaca integral
- 1 unidade pequena de cenoura [46 g]
- 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia [36 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de chá de extrato de baunilha [4 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata os ingredientes em um mixer
- 2º Passe a mistura para uma caneca
- 3º Leve ao microondas em potência alta por 3 minutos
- 4º Finalize com um quadrado de chocolate ou calda de whey

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR BOLO DE CENOURA (200 g)	% DDR
ENERGIA	139 kcal	277 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	16 g	33 g	11 %
PROTEÍNA	7 g	14 g	18 %
GORDURA	5 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	19 %
SÓDIO	55 mg	111 mg	5 %