



## BOLO DE CANECA

Ótima opção para o lanche da tarde e para matar a vontade de doce

 1 Unidade

### INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante [5 g]
- 2 colheres de sopa de leite de vaca integral [30g]
- 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia [36 g]
- 1 colher de sopa rasa de açúcar demerara [11g]
- 1 colher de chá de fermento químico em pó [5g]
- 3 quadradinhos de chocolate meio amargo [15g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata ligeiramente o ovo dentro de um recipiente;
- 2º Adicione em seguida o cacau, o adoçante, o farelo de aveia e o leite;
- 3º Misture tudo até ficar bem homogêneo;
- 4º Finalize adicionando o fermento e misture novamente. Se desejar adicione pedaços de chocolate picados sobre o bolo.
- 5º Transfira para uma caneca previamente untada (quem for comer na caneca, não precisa untar) e deixe sobrar dois dedos mais o menos da borda da caneca, para que a massa não transborde;
- 6º Leve ao micro-ondas por 1 minuto e 30 segundos;
- 7º Retire do micro-ondas e bom apetite!

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (143 g)	% DDR
ENERGIA	245 kcal	350 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	36 g	52 g	17 %
PROTEÍNA	10 g	14 g	18 %
GORDURA	9 g	13 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	5 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	6 g	25 %
SÓDIO	399 mg	570 mg	24 %