

**BOLO DE CANECA LOW CARB** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 unidade média de banana prata [40 g]
- 1 colher de sopa de farelo de aveia [10g]
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça [10g]
- 1 colher de chá de cacau em pó [4g]
- 1 colher de chá de açúcar de coco [5 g]
- 1 colher de café de canela em pó [3 g]
- 1 colher de sopa rasa de fermento químico em pó [10 g]
- 1 colher de sopa de óleo de coco [8ml]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um bowl misture todos os ingredientes e despeje em uma caneca. Leve ao microondas por aproximadamente 3 minutos e está pronto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [123 g]	% DDR
ENERGIA	267 kcal	328 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	24 g	29 g	10 %
PROTEÍNA	8 g	10 g	13 %
GORDURA	18 g	22 g	40 %
GORDURAS SATURADAS	11 g	13 g	59 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	7 g	29 %
SÓDIO	871 mg	1067 mg	44 %