

Bolo de caneca

Bolo de rápido preparo e muito saboroso

● Total 5 minutos 1 porção

Ingredientes

ou

1 unidade de ovo de galinha (45 g)

ou

1 colher de sopa rasa de aveia em flocos crua (7 g)

ou

1/2 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante, processado com alcali (3 g)

ou

1 grama de condimento, canela, pó

ou

01 colher de sopa de iogurte natural

ou

01 colher de sopa de creme de leite light

ou

1 unidade de banana prata crua (65 g)

ou

1.5 colheres (sopa) de chia em grãos (jasmim) (15 g)

Método de preparo

1

Amasse a banana com um garfo. Coloque os ingredientes em uma caneca e bate com um garfo.

2

Após colocar no microondas por 2 minutos